

Boekbespreking door Elly Roetering.

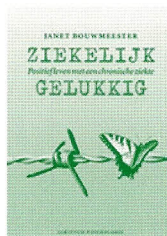
Titel: Ziekelijk Gelukkig

Auteur : Janet Bouwmeester

Scriptum Psychologie

ISBN 978 90 5594 7140

Prijs: € 17.95.



Als je je als mens met een chronische ziekte alleen tot de grote letters van de titel zou beperken, zou je wel eens kunnen denken dat dit weer een boek is dat door de zoveelste deskundige hulpverlener is geschreven om jou even te vertellen hoe jij met je aandoening moet omgaan. Dat is jammer, want het tegendeel is waar.

Het boek is geschreven door een vrouw die uit eigen ervaring eerlijk en duidelijk, de problemen vertelt die ze tegenkwam toen ze besloten had haar leven niet langer te laten beheersen door een chronische aandoening waar ze niet om had gevraagd.

Zoals veel mensen met een chronische aandoening, besloot ze de bijkomende ergernissen van zich af te schrijven. Dat deed ze eerst op een eigen website en later in het blad van de NVLE (Nationale Vereniging LE – patiënten, die zich o.a. inzet voor mensen met Lupus Erythematoses).

Door de vele positieve reacties die ze daar op kreeg, besloot ze dat ze met het zelfzorgboek dat ze eerst alleen voor zichzelf wilde schrijven, ook anderen misschien wel zou kunnen helpen. Een heel verstandig besluit.

Voor iedereen die zijn leven niet langer wil laten bepalen door een chronische aandoening (ongeacht naam, soort of oorzaak) zijn het juist de door de schrijfster overwonnen twijfels en problemen, die anderen weer steun kunnen geven om dóór te zetten.

De drie B's: bang, bedroefd en boos worden duidelijk uitgelegd, evenals een zevental andere emoties die er bij komen wanneer je besluit om het heft in eigen handen te nemen. Stap voor stap ga je inzien dat jij zelf de enige bent die iets aan de situatie kunt veranderen. Je leert ook dat veranderen niet iets is 'wat je zomaar even snel doet'. Dat vraagt geduld, wilskracht en doorzettingsvermogen!

Daarnaast bevat het boek veel bruikbare, eenvoudig toe te passen raadgevingen die voor velen het leven wat aangenamer of eenvoudiger kunnen maken.

Ook voor mensen met chronische pijn die hun leven daar niet langer negatief door willen laten beheersen is het boek zeker de moeite waard. Heel herkenbaar zijn o.a. het onbegrip, de vermoeidheid en de onzekerheid. Het laat ook weer eens zien dat 'leren omgaan met' een proces is van vallen en weer opstaan, maar wel een proces dat zeker het proberen waard is!

Het boek is tevens weer het zoveelste bewijs dat je vanuit ervaringsdeskundigheid toch altijd beter in staat blijkt te zijn om emoties herkenbaar over te dragen dan menig deskundige hulpverlener. Dezelfde boodschap komt op een andere manier nét even beter over!

Al met al, een leerzaam en prettig leesbaar geschreven boek. Niet alleen voor mensen met een chronische aandoening, maar ook voor hulpverleners!

De auteur is bereikbaar via:
janetbouwmeester@home.nl
of tel. 050 8500661.