

Sabine Moons: '2 keer kanker, 2 keer een gewonnen gevecht' Uitgeverij Boekscout, Soest 2016 ISBN:9789402226461 Zie ook: www.boekscout.nl
(Kanker/Borstkanker/Metastase (bij oog)/ Voeding/ Medicijngebruik/ Bijwerkingen/Ongeluk/Rouw/Alternatief/Angst/Emoties/ED/PO)

Soort boek/ziekte stijl:

Sinds mijn ziekte ben ik bewuster en gezonder gaan leven, meer gaan genieten en heb ik vele, bijzondere vriendschappen mogen ervaren. Ik probeer alles zo positief mogelijk te benaderen: het verleden is voorbij, wat de toekomst breng weet niemand, ik leef NU. Elke dag is een nieuwe dag en een nieuw begin. (pag.9)

Boek van 156 pagina's, vervolg op *Hoe leef ik verder na borstkanker* waarin Sabine Moons beschrijft hoe ze twee keer borstkanker kreeg, in 2006 en 2012. Ze licht toe welke behandelingen ze kreeg en wat dat met haar deed, hoe haar leven toen verliep en hoe en wat ze in haar leven aanpaste. Een positieve instelling, voeding en beweging zijn onder andere belangrijk voor haar.

Met bijdragen van oncoloog Nathalie Cardinaals, Marleen Aendekerk, psychologe en mindfulness trainster. Op pagina 148-154 gaat Moons apart in op de voedingstips van Sonja Kimpen, waar zij veel aan heeft gehad.

Boekscout.nl: 'Kanker is een chronische ziekte, dat weet Sabine maar al te goed. Ze heeft twee keer kanker gehad met telkens zware behandelingen. Héél eerlijk en met veel vechtlust en een vleugje humor beschrijft ze haar relaas in dit boek. Ze is er sterker dan ooit uitgekomen en geniet nu van de kleine dingen. Carpe diem is haar levensmotto geworden. Ook schrijft ze over gezonde voeding en beweging, dit heeft een gunstig effect op haar en ze heeft zo minder last van alle bijwerkingen. Een emotioneel verhaal dat laat zien hoe zwaar het kan zijn, maar ook met veel positiviteit en strijdlust.'

Eerder schreef Moons: *Hoe leef ik verder na Borstkanker?* In dit boek beschrijft Sabine hoe ze het leven nadat ze behandeld is voor borstkanker en gerevalideerd (o.a. met de cursus 'Herstel en Balans' en mindfulness, haar leven weer oppakt. Ze beschrijft hoe dat gaat en wat erbij komt kijken, onder andere een reconstructie operatie van haar borst. Ze moet leren leven met haar beperkingen, vermoeidheid, bijwerkingen van hormoontherapie en haar emoties kunnen hanteren.

Over de schrijfster:

Sabine Moons is getrouwd en heeft twee kinderen, Melissa en Maikel.

Boekscout.nl: "Ik word op mijn 42ste voor het eerst met borstkanker geconfronteerd. Hoe vecht ik tegen dit monster? Na 6 jaar hervat ik en verongelukt mijn broer. Met de hulp van mijn gezin, vrienden probeer ik met de vechtlust van een leeuw en humor te strijden. Kanker is geen griepje. Hoe ga ik om met de angstige gedachten, moedeloze, heftige emoties en verdrietige kant in die zeer zware periode. Mindfulness is hierbij een grote mentale steun. De opbrengsten van dit boek wil ik integraal schenken aan onderzoek tegen fibromyalgie."

Wat viel op:

Hoe Sabine Moons uitgaat van ‘nu’ leven en bewuster en gezonder is gaan leven. Een vorm van ‘ziektewinst’ heeft. Hoe en waar zij steun vond naast steun van familie en vrienden. Helder beschrijft zij van welke bijeffecten zij last heeft.

Citaten:

Pag.26: ‘Dankzij het forum kan ik optimistisch blijven.’

Pag.43: ‘Ik voel me soms zo gefrustreerd, alles willen doen en nog niet kunnen, omdat mijn lichaam niet meewerkt.’

Pag.77: ‘Op de bestralingsafdeling wordt ik overmand door emoties, zes jaar terug zat ik hier ook. Nooit gedacht dat ik hier nog terug zou moeten komen!’

Pag.121: ‘Het mooiste voorbeeld vond ik dat van de ‘Black Dog’. Het wordt gebruikt als metafoor voor depressie, maar je kan het ook gebruiken als metafoor voor je ziekte. (...) Hoe groter mijn angst, hoe groter de zwarte hond naast me.’

Pag.136: ‘Suiker was immers het lievelingseten van kanker. En nu ik de suikers liet staan voelde ik me zoveel beter in mijn vel.’

Boekscout.nl: ‘De beste pijnstillers vond ik: positief denken en mijn humor. Onze gedachten kunnen lichamelijke klachten doen verminderen of juist verergeren. Dat vond ik een bijzonder interessante denkpiste, zeker voor mensen met chronische pijn. De kunst was gewoon om zo positief mogelijk te blijven denken over je toestand. Wie moeilijk vrede kon nemen met een lichamelijke beperking, maakte die beperking alleen maar groter. Wie echter steeds mogelijkheden bleef zien, maakte de toestand kleiner en had er ook minder last van. Het was maar hoe je het bekeek. (...)’

Extra:

Boekscout.nl: Door D d B: ‘Sabine heeft haar strijd en levenservaring heel open en kwetsbaar samengevat, met tips in een boek.’

<http://www.allesoverkanker.be/nevenwerkingen-van-hormonale-therapie-na-borstkanker>

<http://forum.allesoverkanker.be/index.php?topic=5117.0>

‘De opbrengsten van mijn boek wil ik schenken aan 2 goede doelen: kankeronderzoek en aan garen om mutsen te maken voor kankerpatiënten. Als je hieraan wilt meehelpen en mij wilt steunen, kopieer dan bovenstaande zin in de mail hierboven en kopieer dat in een mail naar mij, mijn mailadres: sabine.moons@telenet.be’