

Recensente: Yvonne Vinke

Ans Visser “Lichter leven – Dagboek over een maagverkleining”, Uitgeverij Boekscout, Soest 2017. (Obesitas/ Revalidatie/ Medicijngebruik/ ED). ISBN 978-94-0223-682-8. Zie ook: [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Boek van 94 pagina's waarin Ans een deel van het voortraject tot zes maanden na haar maagverkleining beschrijft.

‘Ans Visser kampte ruim twintig jaar met overgewicht en kreeg steeds meer medische problemen. Toen zij een maagverkleining overwoog, zocht zij naar persoonlijke verhalen van lotgenoten. Helaas vond zij weinig over het onderwerp en besloot zelf haar ervaringen op te tekenen. Met haar boek hoopt zij mensen die een dergelijke operatie overwegen een steuntje in de rug te kunnen geven. Het boek beschrijft een periode van negen maanden rondom de operatie, symbolisch voor de geboorte van een nieuw leven. Een operatie is een hulpmiddel en zeker geen makkelijke weg. Ans is veertig kilo afgevallen en haar kwaliteit van leven is verbeterd.’ – Samenvatting [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Over de schrijver:**

Ans doet al 30 jaar vrijwilligerswerk, momenteel werkt zij bij Dynamo. In haar vrije tijd doet Ans aan fotograferen.

Ans Visser (1959) woont in Amsterdam en is moeder van twee volwassen zonen. Zij werkt als coördinator vrijwilligerswerk. Haar passies zijn reizen, fotograferen en boeken. Ans heeft een speciale liefde voor kinderprentenboeken. Eerder verschenen bij Boekscout *Leven met passie, portretten van 11 bijzondere mensen*, de dichtbundel *Dichtsels en Spinsels* en de kinderprentenboeken *Pablo de rolstoelpiet*, *Ippo*, *De avonturen van Koningin Big* en *Ansjeplansje Toveransje*. – [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Wat viel op:**

Ans beschrijft haar verhaal op een heldere manier. Zowel de voor- als nadelen van een maagverkleining komen aan bod. Geeft inzicht in hoe een maagverkleining beleefd kan worden.

### **Citaten:**

Blz. 12. “Ik woog bij het begin van het traject 116 kilo, had een BMI van 41 (morbide obesitas) en liep in drie ziekenhuizen bij 7 specialisten: endocrinoloog, longarts, gynaecoloog, neuroloog, orthopeed, reumatoloog, arts, pijnpoli. Verder nog ondersteuning in het paramedische circuit: fysiotherapeut, chiropractor, Tibetaanse arts en energetisch therapeut.

Mijn lichaam was aan het opraken. Had ik een keus? Opereren of geleidelijk nog ongezonder worden? Ik voelde me slecht, was moe en had pijn. Overgewicht is een sluipmoordenaar.

Ik had maar 54 van kleding. De kilo's zaten voornamelijk in mijn buik.”

Blz. 27: “Een eyeopener was dat ik in bijna alle facetten van mijn leven controle leek te hebben maar niet op eten. Misschien koos ik er onbewust voor op dit gebied de controle te laten varen. De therapeute trok de vergelijking met autorijden. Meestal zit ik achter het stuur in mijn leven maar op eetgebied zit ik in de passagiersstoel en kijk

lekker naar buiten. Ik was me er niet bewust van en voelde ook niet wat er gebeurde. Bewust eten en voelen wat er gebeurt, heeft me veel inzicht gegeven. Zolang de levensstijl iets oplevert, zal er weinig noodzaak zijn tot veranderen. Dus wat was de functie van mijn eetgedrag? Kort gezegd: ontspanning, troost en beloning.”

Blz. 59: “95.6 kilo

In de vloeibare periode ben ik 3,5 kilo afgevallen. Bij overstap naar vaste voeding heb ik anderhalve week stilgestaan. Nu ben ik in totaal 7,5 kilo afgevallen in 1 maand. Soms ben ik gefrustreerd als ik een tijdje niet afval of er zelfs wat bijkomt maar over het algemeen ziet het er goed uit.”

**Recensies/Extra:**

Ans heeft een linkedin pagina, te vinden op: <https://nl.linkedin.com/in/ans-visser-a3511827>

Ans heeft ook een eigen website: <https://www.ansvisser.nl/>