

Marloes Juffermans: 'Lichtpuntjes bij hersenletsel' 2012 Gratis downloadbaar via <http://marloesvanzoelen.nl/gratis-e-book-lichtpuntjes-bij-hersenletsel/> (Ongeval/Hersenletsel/Onbegrepen ziekte/ED/2)

Soort boek/Ziekte/Stijl: Marloes Juffermans raakte in 2000 als passagier in een auto betrokken bij een treinongeluk. Pas 8 jaar later werd na een zware burn-out de diagnose hersenletsel gesteld. Toen zij in de zomer van 2009 weer een beetje opkrabbelde, kwam haar grote liefde Pierre bij een verkeersongeval om het leven. In de moeilijke tijd, die volgde, hielp het haar om dagelijks stil te staan bij haar lichtpuntjes, bij kleine positieve gebeurtenissen. Ze is deze lichtpuntjes gaan uitwerken in persoonlijke verhalen, die in dit e-book en op haar site te lezen zijn.

Over de schrijfster: Marloes Juffermans woont in Utrecht en studeerde bedrijfskunde in Rotterdam. Zie ook: <http://marloesvanzoelen.nl/over-marloes/>

Korte Beschrijving: Dit E-book bevat 20 korte verhalen over het leven met hersenletsel. De leidraad van de schrijfster is om te kijken naar wat er nog wél kan en vervolgens hoe dat kan. Hoe zwart het leven ook lijkt, er zijn altijd lichtpuntjes, dat is haar motto. Marloes schrijft over praktische zaken als boodschappen doen, koken en televisie kijken maar ook over energiemanagement, communiceren over onzichtbare beperkingen en de aanpassingen, die zij in haar leven maakt. Hoe zij bijvoorbeeld wel kan sporten, naar het theater en op vakantie kan gaan. Het e-book heeft 55 pagina's en is speciaal rustig en ruim vormgegeven zodat het makkelijk en prettig leesbaar is voor mensen met hersenletsel. Achterin staan tips om zelf na te denken over lichtpuntjes.

Wat viel op: De vele praktische tips die Marloes Juffermans in haar boek levert en hoe ze dat combineert met 'lichtpuntjes'.

Citaten: Pag.3: "Jij hebt tenminste alle tijd voor jezelf. Dat is nog eens een lichtpuntje!" "Ruilen?" vraag ik dan. Meestal betekent dit "einde gesprek", maar af en toe geeft het me de gelegenheid om, aan de hand van voorbeelden en metaforen, uit te leggen wat ik heb, hoe het voelt en wat ik doe om er fatsoenlijk mee te leven. Vaak werkt het, maar soms niet. Dan maakt iemand het extra pijnlijk met teksten als: "ja maar, dat heeft toch iedereen" of "ja maar, dat gebeurt mij ook hoor". Dat is precies het probleem van mild hersenletsel.'

Pag. 10: "Twitter blijkt de ideale uitvinding om met een tegenspartelend lijf toch dagelijks iets van sociaal contact te hebben. Ik noem het „mijn koffieautomaat“. Ik klets even bij, hoor nieuwtjes en bouw een netwerk op!"

Pag.46: 'Als we terug zijn, bedenk ik me wat ultieme simpelheid toch fijn kan zijn en hoe toeval toch tot mooie dingen kan leiden. We zijn, omdat ik me niet zo lekker voelde, gewoon naar buiten gelopen, hebben genoten van het prachtige weer en landschap, zijn gestuit op nieuw leven én ik heb Pierre dichtbij me gevoeld. Leven, dood, geluk en vriendschap op één ochtend zo dichtbij en naast elkaar. Wat een mooi lichtpunt!

Pag.57: 'Vraag jij je wel eens af hoe ik dat nou doe, al die lichtpuntjes bedenken? En wil je het zelf ook wel eens proberen maar weet je niet hoe? Ik geef je 7 persoonlijke tips die mij de afgelopen jaren geholpen hebben om mijn lichtpuntjes te signaleren en voelen.'

Extra: Zie ook: <http://marloesvanzoelen.nl/blog/>

“Wat heerlijk, zo’n positief boek over zo’n zwaar onderwerp”

“Marloes bewijst met haar lichtpuntjes dat leven met nah geen donker gat hoeft te zijn”

“Het ziet er prachtig uit en het is heel interessant om te lezen. En ik, als nah-er, kon het gemakkelijk lezen. Je boek is zo goed dat ik het in twee sessies helemaal uit heb gelezen.”