Moniek van den Tillaard: 'Gaandeweg met Tourette' Uitgeverij Stichting Gezond Nederland, Best 2018, versie 2. ISBN 9789460840289 Zie ook: https://stichtinggezondheid.nl/gaandeweg-met-tourette/ (Syndroom Gilles de la Tourette/ Communicatie/ Informatief/ ED/AG)

Soort boek/ziekte stijl:
'Zelfhulpgids met achtergronden en adviezen voor eigen verwerking van Gilles de la Tourette. Bijna iedereen heeft wel eens gehoord over het syndroom van Gilles de la Tourette. Maar wat als jijzelf of iemand in jouw omgeving de diagnose krijgt?
Hoe ga je om met een" draaimolenhoofd" en zet je drukte om in kracht?
Wat kun je allemaal tegen komen en hoe red je het in de wereld met allerlei voorkomende impulsen?
Dit boekt geeft tips over hoe je met een aantal impulsen kunt omgaan. Over hoe je in het dagelijkse leven kwaliteit in het leven kan ervaren.' Bron: https://www.boekenroute.nl/gasten/gtn1Boek.aspx?BoekID=141143

In het boek staan ook voorbeelden van hoe de ervaringsdeskundige schrijfster leeft met het syndroom van Gilles de la Tourette. Met op het net een gratis online cursus t.w.v. 79 euro. Het boek is geïllustreerd, zowel met zwart-wit foto's als met tekeningen.

Over de schrijfster:
https://ylsa.nl/course/gilles-de-la-tourette/ 'Moniek van den Tillaard is een jonge vrouw met het Syndroom van Gilles de la Tourette. Ze hoopt haar lotgenoten die hier ook mee te kampen hebben zo goed mogelijk op weg te kunnen helpen. Daarom heeft ze haar persoonlijke ervaringen en adviezen, samen met gedegen algemene informatie over het syndroom, vervat in het zelfhulpboek "Gaandeweg met Gilles de la Tourette".

'Sinds mijn twaalfde jaar ben ik bekend met het Syndroom van Gilles de la Tourette. Toen werd de diagnose gesteld en ben ik mijn reis begonnen in het ervaren wat Tourette werkelijk betekent in mijn leven.
Door deze geweldige kans die ik krijg van Stichting Gezondheid om dit zelfhulpboek te schrijven en mijn verhaal met je te delen, neem ik je mee in de wereld van Gilles de la Tourette. Wat houdt het daadwerkelijk in, wat doet het met je belevingswereld en hoe kun je er je weg mee vinden?"

Wat viel op:
Moniek van den Tillaard heeft een duidelijk overzichtelijk boekje geschreven waarin ze verschillende facetten van het syndroom van Gilles de la Tourette uitlegt, en ook toelicht met eigen ervaringen. En dat zijn er veel. Onder Recensies/Extra staat de inhoudsopgave met een overzicht van de korte hoofdstukjes waarin deze aspecten worden besproken.
Van den Tillaard zegt er meteen bij dat het voor andere mensen die leven met het syndroom van Gilles de la Tourette anders kan zijn, en dat mensen die leven met Gilles de la Tourette al dan niet last kunnen hebben van een van de vele verschijningsvormen van het syndroom.

Citaten:
Pag.18: 'De één kan heel goed werken met zijn kwaliteiten en Tourette, de ander besteedt zijn tijd bij voorkeur aan vrijwilligerswerk of benut zijn of haar tijd liever thuis.'

Pag. 28-29: ‘Als je Tourette hebt, kan een slechte verwerking van verschillende prikkels zich voordoen.....

Hoe ga ik om met teveel indrukken en prikkels?

Op school, tijdens mijn opleiding en mijn werk was het belangrijk dat ik op tijd een time out kon nemen: even uit de omgeving stappen waarin ik me bevond.’

Pag.96: ‘Naarmate de jaren verstrijken, kan ik Tourette steeds beter aanvaarden. Ik accepteer de dag zoals deze is en moet m’n moeilijkheden omarmen.’

Recensies/Extra:

https://www.libris.nl/boek/?authortitle=moniek-van-den-tillaard/gaandeweg-met-tourette

Promotietekst ‘...1. Wat is Gilles de la Tourette 2. Erfelijkheid 3. De persoon achter de schrijver 4. OCS 5. Informeren en openheid 6. Schaamte 7. Impulsiviteit 8. Onrust 9. Prikkelbaarheid en woede 10. Kritiek 11. Het verwerken van prikkels en gebeurtenissen 12. Concentratieproblemen 13. Zelfbewustzijn 14. Humor 15. Overvraging 16. Werkdruk 17. Tijdsdruk 18. Overzicht houden in chaos 19. Veranderingen 20. Gevoeligheid voor sfeer 21. Triggers van buitenaf 22. Overgangen overbruggen 23. Structuur 24. Blokkades 25. Eetgedrag 26. Traagheid 27. Omgaan met veel tijd en open ruimte 28. Beweging 29. Scherpheid en alertheid 30. Grenzen verkennen 31. Pieken en dalen 32. Uitstelgedrag 33. Creativiteit 34. Spontaniteit 35. Doorzettingsvermogen 36. Terugvallen in oude patronen 37. Slaapproblemen 38. Functioneren op eigen tempo 39. Lichamelijke klachten door spanning en tics 40. Inschatten van sociale situaties 41. Voldoende rust en ontspanning 42. Depressieve klachten 43. Emoties 44. Nervositeit 45. Medicijnen 46. Gedragstherapie 47. Begeleiding 48. Positiviteit en acceptatie van Tourette’

https://ylsa.nl/course/gilles-de-la-tourette/