

Monique Hillebrand-Draad: 'Mezelf zijn met de ziekte ME' Chronisch ziek, maar toch intens en vol liefde van het leven kunnen genieten. Uitgegeven in eigen beheer, 2020. ISBN 9789464183283 (ME/ Positief denken/ Voeding/Lotgenoten/ED) Zie ook <https://www.mezelfzijnblog.nl/> en <https://www.bruna.nl/boeken/mezelf-zijn-met-de-ziekte-me-9789464183283>

Soort boek/ziekte stijl:

Covertekst: 'Van chronisch ziek en uitzichtloos, naar intens en vól liefde in het leven staan; een bijzondere transformatie welke mijn leven totaal heeft veranderd. Gedurende 15 jaar vanaf dat de ziekte ME (Myalgische Encefalomyelitis) zich op 17-jarige leeftijd bij mij openbaarde, bleef ik mezelf afvragen of en hōe je optimaal geluk kon ervaren, ongeacht de slechte lichamelijke staat. Ziekten gaan meestal gepaard met een langdurig acceptatieproces en sommige patiënten zullen nooit in staat blijken hun aandoening (volledig) te accepteren. Tot mijn vreugde heb ik de sleutel tot geluk mogen vinden en dit genoeg gun ik alle mensen die zelf of in hun directe omgeving te maken krijgen met een chronische ziekte. Het is naar mijn idee mogelijk om in harmonie te leven, zelfs wanneer je voor langere periodes bedlegerig bent, al dan niet met verlamningsverschijnselen. Hoe ik dit voor elkaar kreeg? Ik neem je graag mee in mijn verhaal over hoe ik mijn leven met een chronische ziekte beleef, in de hoop dat dit een inspiratie zal zijn voor lotgenoten.'

Over de schrijfster:

Monique Hillebrand-Draad (35) is getrouwd en heeft een zoon. Zij leeft sinds haar 17^{de} levensjaar met ME, een postvirale hersenziekte met ontstekingen in de hersenen en het ruggenmerg. Daardoor is zij hevig vermoeid en niet lekker, kan daardoor niet werken en brengt veel uren van de dag in bed door. Zie ook: <https://www.mezelfzijnblog.nl/over-mij>

Wat viel op:

De opbouw van het boek en de schrijfstijl. Het boek is geschreven voor andere personen die met ME leven. Ze worden regelmatig aangesproken met 'je'. Het boek start bij de constatering van ME bij de schrijfster, 16 jaar geleden. Waarbij ze ook de lezer betreft. (Zie citaat.) Daarna wordt in hoofdstukken over acceptatie en overgave en het leven nu geschreven. Vervolgens komen in hoofdstukken onderdelen die het leven nu bepalen aan bod, hulpmiddelen, sociale contacten, partner, kinderen, voeding, betekenisvol leven, vrijwilligerswerk. Het boek eindigt met een boodschap aan de lezer.

Citaten:

Pag.11: 'Ik richt me vooral tot lotgenoten maar ook dierbaren in hun omgeving. Daarom lijkt het me wel handig om bij het begin te beginnen en je te vertellen over hoe de ziekte zich bij mij openbaarde.'

Pag.19: 'In mijn geval ben ik in "Harmonique": -) En hoop ik aan jou mijn *Harmoniquespiratie* te geven.

Pag.26: 'Je zult niet de eerste chronisch zieke zijn die moeite heeft met het accepteren van hulp.'

Pag.59-60: 'Pas wanneer je oude patronen en angsten los kunt laten, komt er ruimte vrij om hulp te kunnen accepteren.Het is alsof je telkens opnieuw weer een

cadeautje krijgt omdat de manier van beleving is *getransformeerd* van hulpeloosheid naar verwondering.'

Pag.73: '*Op geen enkele manier meer mijn lijf forceren*'

Pag. 97: 'Naast dingen wegstrepen, heb ik ook hulpbronnen en positieve veranderingen kunnen inbrengen: ...'

Pag.166: 'Ik heb ook verschillende voedingspatronen uitprobeerde met de wens om hiermee mijn lichamelijke toestand te verbeteren. Echter was er geen enkele zo doeltreffend, als die van het volgen van mijn eigen gevoel.'

Pag. 195: 'De mooiste les die ik tot nu toe in het leven mocht leren, is dat er in een negatieve ervaring altijd een positieve boodschap verscholen zit, hoe naar een gebeurtenis is.'

Inzien

https://www.bol.com/nl/p/mezelf-zijn-met-de-ziekte-me/9300000020890394/#modal_open

Extra:

<https://www.mezelfzijnblog.nl/mezelf-zijn-in-de-media/>
<https://www.mezelfzijnblog.nl/vlog/>
<https://www.mezelfzijnblog.nl/blog/>
<https://onzichtbaarziek.nl/mezelf-zijn-met-de-ziekte-me/>