

Recensent: Inge van Strien

Cora Rogaar: 'Op de golven van mijn gevoel. Omgaan met Multiple Sclerose (MS).' Uitgeverij Boekscout, Soest, 2012. ISBN: 9789461768346. Zie ook www.boekscout.nl (Multiple Sclerose (MS)/ED/AG/1)

Soort boek / ziekte / stijl: Cora Rogaar heeft haar inzichten, kennis en ervaringen omtrent de emotionele processen na de diagnose MS opgeschreven. Ze hoopt door haar verhaal een stukje herkenning te geven en handvatten te bieden aan degenen die ook geconfronteerd worden met ziekte. Ze wil patiënten vooral helpen beter om te gaan met hun emoties en gevoelens.

Over de schrijver: Cora Rogaar is geboren in 1961 te Purmerend. Ze heeft samen met haar man twee kinderen. Eind 1999 wordt er bij haar de diagnose MS gesteld. In 2005 is Cora Rogaar begonnen met de opleiding Counseling & Coaching. Als coach en ervaringsdeskundige geeft ze regelmatig lezingen en workshops.

Korte beschrijving: In dit boek beschrijft Cora Rogaar welke gevoelens er spelen als je MS (of een andere aandoening) hebt. Ze gaat in op het proces van acceptatie en de daarbij behorende emoties. Openhartig vertelt Cora Rogaar over haar eigen doorgemaakte processen. Door daarnaast haar verworven inzichten te bespreken zet ze haar eigen ervaringen in een breder perspectief. Bij deze inzichten wordt de 'je-vorm' gebruikt, waardoor de lezer wordt aangespoord naar zijn/haar gevoelens en emoties te kijken en hiermee aan de slag te gaan. In een aantal praktische oefeningen krijgt de lezer hiervoor handvatten aangereikt. Onderwerpen die in het boek aan de orde komen zijn onder andere angsten, leven in het hier en nu, je leven weer in eigen handen nemen, valse overtuigingen en leven vanuit je gevoel. De praktische oefeningen gaan onder andere over aandacht en ontspannen.

Wat viel op: Waar veel andere boeken gaan over praktische problemen bij (chronische) ziekte, gaat dit boek over de emoties en gevoelens die hierbij komen kijken. Daarnaast is dit boek niet alleen een ervaringsverhaal, maar staan er ook verworven inzichten en oefeningen in waarmee de lezer aan de slag kan gaan. Dit boek is dus niet zozeer een leesboek, maar vooral een boek dat je aanzet tot denken en toepassing van het gelezene. Hoewel dit boek geschreven is door iemand met MS, is het voor iedereen met een aandoening interessant. Het boek is een aanrader voor iedereen met een aandoening die aan de slag wil met acceptatie van de aandoening en zijn/haar gevoelens en emoties.

Citaten: Pag. 19. 'Luister naar je lichaam én naar je gevoel! Je gevoel geeft aan wat goed voor jou is! Samen met de neuroloog/behandelend arts kom je tot een 'behandelplan' en maak je de keuze om al dan niet aan de medicijnen te gaan. De kennis en ervaring van de arts combineer je met jouw eigen gevoel! Neem niet altijd zomaar klakkeloos over wat 'men' zegt, maar luister ook en vooral naar jouw

eigen lichaam en jouw gevoel. Dat is wat er bedoeld wordt als we zeggen het leven in eigen handen nemen!’

Pag. 20. ‘We moeten ons dus niet bezig houden met de toekomst of het verleden, maar kijken wat er nu is, wat er nu kunnen en wat we nu hebben. Geniet van alle mooie dingen die er Nu zijn!’

Pag. 31. ‘Zonder acceptatie is er geen ruimte om nieuwe activiteiten te ontplooiën en een nieuwe invulling te geven aan je bestaan. Acceptatie = de sleutel tot verandering.’

Pag. 40. ‘Ik merkte dat ik het heel prettig vond dat ik bij bepaalde mensen mijn emoties mocht en kon tonen. Het deed me goed, dat er mensen om mij heen waren die begrepen hoe ik me voelde en het accepteerden dat ik soms even moest huilen. Daarna was er weer ruimte voor een goed gesprek. Ik werd er rustig van en voelde me daarna weer sterker.’

Pag. 50. ‘Word maar eens wat meer jezelf, de wereld draait echt wel door als je niet altijd doet wat je had ‘moeten’ doen. Ont-moet jezelf!’

Recensies / extra's: De site van de praktijk voor gezondheidscoaching van Cora Rogaar <http://www.reling-gezondheidscoaching.nl/index.html>