

## **Recensie:** Anne De Smet

Yvonne Los-van der Drift: 'Leer dansen in de regen' Uitgever Free Musketeers, Zoetermeer 2011, ISBN:978-90-484-2097-1 Zie ook: [www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl),

**Soort boek/ ziekte/ stijl:** Een openhartig boek met een missie: verander je levenshouding. Wanneer bij Yvonne borstkanker wordt geconstateerd geeft zij haar leven een positieve draai. De 'gezondheidsuitdaging' begint. Borstkanker of mammacarcinoom is een vorm van kanker die uitgaat van het melkklierweefsel in de borst. Het is de meest voorkomende soort kanker bij vrouwen. Jaarlijks treft het wereldwijd ongeveer 1 miljoen vrouwen en is voor vrouwen tussen de 30 en 59 jaar de meest voorkomende doodsoorzaak. Het litteken van de verwijderde borst is voor Yvonne een plek van stress en kracht: 'Je bepaalt zelf hoe je met de dingen omgaat'. Als rolmodel hoopt zij bij te dragen aan de heling van andere mensen. In dit boek vindt men geen medische adviezen of details over operaties, wel richtingwijzers, tips en oefeningen die uitnodigen om te veranderen. Achteraan vindt men aangeraden websites, cd's en dvd's en boekenlijst.

**Over de schrijfster:** Yvonne volgde de training NLP (neuro linguïstisch programmeren) en werd gezondheids- en welzijnscoach. Zij specialiseerde zich in het begeleiden van mensen bij ziekteverzuim, re-integratie en burn-out. Yvonne heeft een man en twee kinderen en is de trotse oma van twee kleindochters.

**Korte beschrijving:** Op 41-jarige leeftijd heeft Yvonne borstkanker en begint haar gezondheidsuitdaging en zoektocht naar zichzelf. In de heftige eerste maanden vindt zij richtingwijzers, boeken van ervaringsdeskundigen, die haar in elke fase ondersteunen en inspireren. Bewuster van haar beweringen, ideeën en gedrag ontstaat er 'heling', de persoonlijke groei door ziekte, aldus de schrijfster. Haar verandering is in de eerste plaats een verandering van perceptie, betekenisgeving, verwoording. Eigenlijk was ze ongelukkig en verlegt de focus naar het positieve, het mooie, het goede. Ze leert te 'dansen in noodweer' en de scepticus laat zij achter zich. De ziekte is een 'prachtige kans' die rust gaf. Nu is 'alles goed zoals het gaat'. Elf jaar later schrijft ze dit boek om voor anderen iets te kunnen betekenen die ook geconfronteerd worden met 'de grote dingen van het leven'.

**Wat viel op:** Haar moed, haar zelfsturing. Haar openheid tegenover vrienden, kinderen en lezers. Dat ze door de ziekte van zichzelf is gaan houden. Haar 'affirmatie': ziekte hoeft niet per se angst, verdriet, onmacht te betekenen. Er komt kracht en geloof vrij. Ziekte is een 'geschenk'. De subjectieve beleving verandert door taal: als je over 'ziekte' spreekt heeft dat een andere uitwerking dan wanneer je het woord 'gezondheidsuitdaging' gebruikt. Yvonne vindt zichzelf een winnaar en geen 'survivalaar'.

**Citaten:** Pag.14: "Dit boek gaat over heling. Heling is het veranderen van je gedrag, denkwijze en emoties, ofwel je innerlijke houding of instelling. Wanneer je dit verandert heel je de relatie met jezelf, je omgeving en de wereld. Je komt weer in

balans, waardoor je dat gevoel van heelheid ervaart, waarnaar je bewust of onbewust al zo lang op zoek was. In dit boek neem ik je mee op mijn reis hoe ik dichterbij mezelf ben gekomen, waardoor het leven een verrijking is geworden voor mijzelf, mijn gezin en mijn omgeving.”

Pag. 47: “Een gezondheidsuitdaging hebben betekent aan de ene kant dat er heel veel dingen in je leven gebeuren en dat er heel veel geregeld dient te worden. Aan de andere kant betekende deze uitdaging voor mij, tijd voor mezelf maken. Ik had nu de kans om bijvoorbeeld ’s middags naar bed te gaan, of me met een boek of cd een poosje af te zonderen. In deze tijd kwam ik tot rust. (...) Je lichaam wil je iets vertellen. Bij mensen met kanker blijkt heel vaak dat zij de periode voorafgaande aan deze gezondheidsuitdaging iets ernstigs hebben meegemaakt zoals een dierbaar verlies, onder (extreme) stress hebben gestaan of dat er iets onverteerbaars aan hen knaagt dat boosheid, verdriet of wrok heeft veroorzaakt. (...) Ik kwam steeds meer tot het besef dat er in mij veel teleurstelling en wrok was. Als ik hier vanaf wilde, diende ik deze personen en mezelf te vergeven. (...) Natuurlijk is er veel moed voor nodig om je leven echt kritisch onder de loep te nemen. Maar ik zag het als een tweede kans. Voor mij was deze wake-up call dan ook echt het signaal om het roer om te gooien.”

Pag. 69: “Wie kent mijn lichaam nu beter dan ikzelf? Niemand toch? En heb ik een keer twijfel, dan maak ik direct een afspraak met mijn huisarts. Uiteraard houd ik mijn lichaam ook goed in de gaten. Voel ik mij fit, vitaal en gezond? Zo niet, wat willen eventuele pijntjes of kwalen mij dan zeggen? Neem ik voldoende (nacht)rust, eet ik gezond, is er misschien stress of heb ik anderen of mezelf nog iets te vergeven? Kortom wat is de reden dat mijn lichaam me dit vertelt. Hier goed naar luisteren en er serieus aandacht aan schenken, dat is voor mij verantwoordelijkheid nemen voor mijn lichamelijke en mijn geestelijke gezondheid. (...) Voordat ik met mijn gezondheidsservaring in aanraking kwam was ik altijd bezig met morgen, volgende week, volgende maand, volgend jaar, et cetera. (...) Wat ik vergat, was om te genieten van wat mij in het nu werd gegeven.”

**Extra:** Voor contact met de schrijfster email naar [yvonneelosvanderdrift@gmail.com](mailto:yvonneelosvanderdrift@gmail.com) of bekijk haar website [www.durvenisdoen.nl](http://www.durvenisdoen.nl)

**Trefwoorden:** schildwachtklier, chemokuur, carcinoom, borstsparende operatie

**Themawoorden:** gezondheidsuitdaging, perceptie