

Wilma van Erven: 'Niet normaal zo moe' Uitgeverij Lente, Rhenen 2021 ISBN 9789492783165 Zie ook: www.uitgeverijlente.nl (CVS/ ME/ SOLK/ Coping/ Medepatiënten/ Alternatief/Bejegening/ED/PO)

Soort boek/ziekte stijl:

Covertekst: 'Wilma van Erven zorgt goed voor zichzelf, werkt als balanscoach en denkt zichzelf aardig te kennen. Dan klopt een blijvende zware vermoeidheid op haar deur die zich niet meer laat wegsturen. Ze kent genoeg adviezen om minder moe te worden, maar ze helpen niet. In *Niet normaal zo moe* geeft de auteur een inkijkje in haar frustraties en wanhoop. Want hoe houd je de moed erin en zorg je voor je gezin als je te uitgeput bent om de boodschappen te doen? Wilma ontdekt dat chronische vermoeidheid en CVS met veel onduidelijkheid zijn omhuld en niemand de oplossing weet. In haar persoonlijke zoektocht naar herstel ontrafelt Wilma haar familierelaties, het effect van niet gehoord worden en haar perfectionisme. Ze ontdekt dat hoe meer ze haar moeheid weg wil hebben, hoe meer deze van zich laat horen. Toch blijft ze zoeken naar een nieuwe balans in haar leven. Naast het persoonlijke verhaal van Wilma zijn in dit boek ook interviews opgenomen met mensen die zelf CVS hebben. Veel ervaringen zijn herkenbaar, maar ook de verschillen in extreme, blijvende vermoeidheid komen naar voren. Daarnaast doet het boek verslag van ontmoetingen met diverse therapeuten, artsen en psychologen. *Niet normaal zo moe* is onthullend, inspirerend, informatief en belangwekkend. Voor iedereen die te maken heeft met mensen die langdurig moe zijn. Als je zelf al lange tijd extreem vermoeid bent, geeft Wilma's persoonlijke verhaal jou ideeën die je verder helpen in je zoektocht.'

Dit boek van 240 pagina's heeft 19 hoofdstukken. Hoofdstuk een tot en met negen komt het eigen verhaal van Wilma van Erven aan bod, hoofdstuk tien tot en met negentien gaat over de opname in een kliniek voor mensen die 'ondanks verschillende hulpvormen niet verder komen.'

Elk hoofdstuk bevat achtergrondinformatie en citaten die de schrijfster aan het denken hebben gezet. Ook enige professionals komen aan het woord. Het boek bevat een eindnotenlijst van 115 noten.

Over de schrijfster:

Wilma van Erven (1978) is balanscoach en trainer. Zij woont samen met man en zoon in Amersfoort. Zie ook: <https://wilmavanerven.nl/>

Wat viel op:

- Een helder goed opgebouwd boek waarin de schrijfster haar eigen verhaal beschrijft.
- Een lange zoektocht naar oorzaken van haar ME/ CVS . Haar zoektocht brengt haar na vele jaren onder andere bij moeilijke jeugdherinneringen die ze graag met haar ouders zou willen delen. Maar haar ouders kunnen niet begrijpen, zien het niet. Dat besef levert haar uiteindelijk wat op. Maar, zoals Wilma van Erven op pagina 212 zegt: 'De rest van mijn leven zal een zoektocht blijven....'
- Daarnaast gaat ze in op de veelheid aan verschijningsvormen van CVS/ME, een containerbegrip en geeft aandacht aan de discussies over en rondom ME/ CVS.
- Het onbegrip waar mensen met ME/ CVS mee geconfronteerd worden.
- De aandacht die CVS/ME krijgt door de vermoeidheid die bij diverse mensen blijft nadat ze COVID-19 hebben gehad.

Citaten:

Pag.26: *'Ik hang aan de keukentafel en steun op mijn elleboog. Weer ben ik moe uit bed gekomen. De nacht heeft me geen extra energie gebracht. Zo meteen komt Nico met de grote boodschappen, die doet hij elke zaterdag voor het ontbijt. Ik had de vaatwasser al uit willen ruimen, maar dat is niet gelukt. Nico wil straks snel alle tassen uitpakken, in ieder geval de spullen die in de koelkast en vriezer moeten. Ik sta traag op als ik hem hoor binnenkomen.'*

Pag.36: *'Ik ben onderweg naar het vliegveld, ik heb een stiltereis geboekt.'*

Pag.52: (Amedee) *'CVS werd nog niet erkend door het UWV. Ik kwam in de bekende bureaucratische molen terecht met alle regels, procedures, wetten en keuringen. Ik leek geen recht te hebben op een uitkering, er was veel onduidelijk. Ik weet nu dat als je tussen de mazen van de wet valt, het goed mis kan gaan. Ik heb wakker gelegen van de geldzorgen. De verzekeringsarts van het UWV zei: 'Wat jij hebt is niet objectiveerbaar voor de wet.'*

Pag.127: (Nora) *'Wat iemand verder helpt is heel persoonlijk, omdat de oorzaken voor CVS zo verschillend zijn bij iedereen. Het is immers een 'ja-ik-weet-het-ook-niet'-vakje in de geneeskunde.'*

Pag.150: *'Na de opname is er nog zeven weken nazorg. Daarna start ik met psychotherapie.'*

Pag.181: (Alexander Klusman) *'Laat ik beginnen te zeggen dat het een ingewikkeld onderwerp is, chronische vermoeidheid. CVS kan heel veel verschillende oorzaken hebben, het is namelijk een containerbegrip.'*

Pag.207: *'Voor mij is er veel duidelijker geworden. Mijn persoonlijkheid en genetische componenten spelen een rol in het geheel. En aandacht voor de bron van de ellende is cruciaal.'*

Pag.212: *'De rest van mijn leven zal een zoektocht blijven....'*

Pag. 234: *'Komt er meer duidelijkheid over CVS door COVID-19?'*

Inzien:

file:///C:/Users/colet/AppData/Local/Temp/9789492783165_fragm.pdf

Recensies/Extra:

<https://wilmavanerven.nl/>

<https://boeken.doorbraak.be/p/niet-normaal-zo-moe-wilma-van-erven/>