

## Energiek leven

*Auteur: Lottie van Starckenburg*



---

'Energiek leven' is een boek waarin wordt uitgelegd wat er gebeurt wanneer mensen door een chronische aandoening langdurig vermoeid zijn.

Het boek geeft een uiteenzetting over alle verschillende soorten energie, de energiebeperkingen en strategieën voor een energiek leven. Door de heldere opbouw van het boek, is het makkelijk te lezen. Bij ieder hoofdstuk lees je een inleiding van het thema, aangevuld met eigen ervaringen en zelfanalyses over het desbetreffende onderwerp. Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een samenvatting of een conclusie.

Met behulp van een energiematrix kunnen mensen met vermoeidheid voor zichzelf inzichtelijk maken welke vorm van energiebeperking bij hun van toepassing is. Aangezien moe een vrij breed begrip is, en lastig uit te leggen is aan de omgeving of een zorgverlener, is dit een handige tool om de juiste woorden te gebruiken. Deze matrix is te downloaden nadat je je emailadres hebt opgegeven op de website van de auteur.

In ieder hoofdstuk vertelt de auteur veel vanuit haar eigen ervaringen en aandoeningen die tot de (soms) extreme vermoeidheid hebben geleid. Ze omschrijft hoe zij er zelf mee om is gegaan en wat voor haar goed heeft gewerkt. Aan het begin van het boek legt zij ook duidelijk uit dat dit geen boek is over genezing, maar een handleiding in stuurmanskunst. Dit is hoe zij heeft leren leven met vermoeidheid en ze hoopt daarmee alle andere 'lotgenoten' te helpen met haar ervaringen.

De auteur geeft in het boek aan dat de reguliere zorg vermoeidheidsklachten vaak niet serieus neemt. Dit is gebaseerd op haar eigen ervaringen en de ervaringen van anderen die met vermoeidheidsklachten naar een zorgverlener zijn gestapt. Het boek zal bijdragen aan een stuk begripsvorming van de omgeving van mensen met vermoeidheid.

Het boek 'Energiek leven' kan een goede handleiding zijn voor iedereen die met een chronische aandoening en bijbehorende vermoeidheid worstelt. Ook krijg je handvatten hoe je de verdeling van energie op een dag kunt regelen en hoe je de energie die je nodig hebt om alle taken en activiteiten die bij het leven horen uit te voeren kunt verdelen.

Ik zou het boek aanraden aan zorgverleners die niet weten hoe ze om moeten gaan met de hulpvraag van een patiënt die vermoeidheidsklachten heeft en aan patiënten die niet precies weten hoe ze met hun vermoeidheid om kunnen gaan.

*Recensie geschreven door: Jorika Wynants*