

## Scheur de dag – 100 x veerkracht bij kanker

Door Mariette van Hooff en Ellen Dreezens



De “scheur de dag”-kalender kan je helpen en inspireren bij het verwerken van je kankerdiagnose en je traject van herstel. Dit door onder andere vele tips, korte quotes, inspirerende verhalen en mooie tekeningen.



De eerste indruk die ik had bij het zien van de cover was: heel integer, maar ook wat ‘zwaar’. De kleurstelling had wat mij betreft wat positiever gemogen. Ik had het bijvoorbeeld mooi gevonden als er een zon in de tekening had gezeten. Deze staat voor mij voor positiviteit.

De pagina’s zijn erg mooi voorzien van tekeningen, die de korte quotes omlijsten op de 100 pagina’s.

Op de achterkant van elke pagina staat veel herkenning in de vorm van fases waar je tijdens het proces in kunt zitten. De uitdagende vragen en verhalen zetten je aan het denken en kunnen je inspiratie geven en je helpen met het verwerken van wat jou overkomt. Dat kan je troost bieden. Er zijn ook korte meditatie-oefeningen, die kunnen zorgen voor wat balans.

Als ex-borstkankerpatiënt met veel restklachten op lichamelijk en emotioneel gebied, geeft de kalender mij stof tot nadenken, veel herkenbaarheid en troost. Het verwerken is nog steeds niet klaar, zelfs niet na drie jaar. De kalender heeft mij erg geraakt.

Ik kan me voorstellen dat een patiënt in het begin van de kanker sneltrein nóg meer troost en herkenning uit deze kalender haalt. Het is een mooi cadeau om te krijgen in deze moeilijke periode.

---

*Deze recensie is geschreven door Noortje Antonis*

Bestelinformatie: <https://www.bruna.nl/boeken/scheur-de-dag-9789493289321>