

Ingerlijke kracht van Inge Hoogers

Door: *Jorika Wynants*



"Ingerlijke kracht" is een ondersteunend invulboek dat patiënten kunnen gebruiken gedurende het hele traject van de genezing van kanker. Het invulboek heeft een heldere hoofdstukindeling, met tal van vragen per onderwerp waarbij je zelf kunt opschrijven hoe je alle aspecten hebt ervaren.

Het invulboek, genaamd "Ingerlijke kracht", verwijst naar de innerlijke kracht van elke patiënt en naar de voornaam van de schrijfster. Het is zeer toegankelijk, met een korte inleiding over het onderwerp (bijvoorbeeld chemotherapie), gevolgd door haar eigen ervaring in het kort. Daarna komen gerichte vragen waar de patiënt zelf kan opschrijven wat er is gebeurd. Ook hebben enkele experts korte stukjes geschreven in het boek, zoals de oncologische fysiotherapeut. Het invulboek bestaat uit 260 pagina's, maar je gaat er heel vlot doorheen. De behandelingen volgen de volgorde zoals ze bij de meeste patiënten plaatsvinden. Eerst de diagnose, dan de behandelingen, en tenslotte is er veel aandacht voor het mentale aspect nadat alle behandelingen zijn afgerond.

De vragen zijn zodanig opgesteld dat ze als een coaching-traject kunnen dienen. Een patiënt hoeft dit niet per se alleen te doen; naasten kunnen ook vragen uit het boek aan de patiënt stellen, waardoor ze elkaar beter kunnen begrijpen of waardoor de patiënt gemakkelijker zijn verhaal kan doen.

Het invulboek levert een mooi naslagwerk op dat nog eens rustig kan worden nagelezen. Schrijven kan heel genezend werken en helpen om de gedachten die er zijn goed te ordenen. Het is laagdrempelig, maar toch niet te luchtig. Totaal niet belerend; het invulboek geeft de vrijheid om er net zoveel mee te doen als een patiënt zelf wil. Of je nu korte antwoorden schrijft of helemaal niet, dat is ook prima. Het straalt uit dat het helemaal om de patiënt gaat en niet om wat de schrijfster heeft bedacht. De vragen zetten patiënten aan tot nadenken en mogelijk tot verwerking van de behandelingen op een positieve manier. Ik zou dit boek zonder aarzeling aan iemand geven die zich in het hele traject bevindt, en daarom krijgt het invulboek van mij 5 sterren.

Bestelinformatie:

Het boek is verkrijgbaar via ingerlijkekracht.nl.