

Voorwoord

Ik kan me nog goed herinneren dat ik zelf de diagnose MS kreeg. Net als veel mensen had ik hier een schrikbeeld van en dacht ik dat mijn leven zoals ik het kende, ophield te bestaan. Vanaf dat moment zou ik alles anders moeten doen. Er ging zoveel door mijn hoofd en ik wist niet wat ik moest doen.

Vooral in het begin had ik weinig behoefte aan informatie en aan contact met andere mensen met MS. Dat zou mij te veel overspoelen en te confronterend zijn. Ik was bang voor een somber toekomstbeeld en wilde mij daar niet mee bezig houden. Ik had behoefte aan het hebben van een stukje hoop, aan toekomstmogelijkheden.

Ik begon op een heel natuurlijke manier mijn eigen zoektocht. Veel ontdekte ik zelf en een deel met behulp van zorgverleners. Ik vraag niet gemakkelijk om hulp en ben gewend om zelf mijn problemen aan te pakken en op te lossen, wel altijd met de steun van mensen in mijn omgeving.

Met veel inzichten, veel wilskracht en veel doorzettingsvermogen heb ik uiteindelijk mijn weg weten te vinden en mijn leven weer op de rit gekregen. Dat ik veel hiervan zelf heb gedaan, geeft mij een heel krachtig gevoel.

Ik wil mijn kennis en inzichten graag delen met anderen met MS, vooral degenen die net aan het begin van hun diagnose staan. Op deze manier wil ik ze inspireren om te kijken naar hun mogelijkheden.

In aanloop naar de diagnose of vlak nadat je de diagnose hebt gekregen, komt er veel op je af. In dit boek komen alle verschillende onderwerpen in een logische volgorde aan bod. Elk hoofdstuk bevat informatie, mijn ervaringsverhaal en tot slot een aantal verdiepende vragen waar je zelf mee aan de slag kunt. Deze vragen geven je de mogelijkheid om op je eigen situatie te reflecteren en bieden handvatten om je leven na de diagnose op te pakken. Ook vind je in de hoofdstukken een aantal interessante conclusies uit mijn eigen wetenschappelijk onderzoek naar de kwaliteit van leven bij MS.