

Wat anderen vinden van Fuck normal, I want magic!

Aanbevelingen van professionals

Dit vlot geschreven boek geeft mij als hulpverlener een helder inzicht in het leven met een chronische ziekte. Het is hét voorbeeld van positieve gezondheid en oplossingsgericht werken binnen de zorg. Waarin zelfmanagement een belangrijke plaats inneemt, de patiënt centraal staat in plaats van de ziekte en waarbij eigen kracht versterkt wordt.

Dit helpt mij als hulpverlener om mijn patiënten nog beter te begrijpen en samen te onderzoeken wat er in hun veranderende werkelijkheid nodig én mogelijk is.

Mensen met een chronische ziekte zullen zich goed in dit boek herkennen. Op een positieve wijze biedt het boek structuur, bewaart de regie bij de patiënt en geeft het dankzij de praktische oefeningen direct dagelijks houvast in hun grillige ziekteproces. Met een magische twist.

Een aanrader voor patiënten én zorgprofessionals!

– *Nettie Schaafsma, Huisarts, Huisartsenpraktijk Deil*

Fuck normal, I want magic! laat zien dat je, ook als het leven door ziekte verandert en misschien wel volledig op zijn kop staat, zelf de regie kunt behouden. Dat je kunt blijven kijken naar wat er wél kan en geluismomentjes kunt blijven vinden én herkennen.

Met haar persoonlijke verhaal, mooie metaforen en herkenbare voorbeelden laat ze zien hoe je kunt blijven leven op een manier die bij je past. Een waardevolle en hoopvolle gids voor iedereen die, ondanks het chronisch ziek zijn, zijn eigen weg wil blijven bewandelen.

– *Marjolein Kruf-Mouwen, Ergotherapeut & Coach, Sterk op Weg*

Dit boek las ik vanuit mijn professie, al raakte het boek mij vooral als mens.

Het boek confronteerde mij met een vraag waar ik zelf mee worstel: wat gebeurt er met een vriendschap als gelijkwaardigheid verandert? Het gaf mij handvatten hoe je in verbinding blijft als de ander door ziekte minder kan geven.

Ook de inzichten over hoe je je kunt verhouden tot het leven wanneer iets je overkomt dat groter is dan jijzelf zijn super waardevol. Het vermogen van Larisse om juist dan het grotere perspectief en het goudstof te blijven zien, vind ik ongelooflijk inspirerend.

– *Laura, psycholoog & coach*

Als fysiotherapeut leer je kijken naar wat iemand niet meer kan, en iemand weer terug krijgen naar 'normaal'. Als je zelf chronisch ziek bent, leer je vooral kijken naar wat er nog wél kan.

Dit boek herinnert mij eraan dat een leven niet minder waardevol wordt wanneer 'normaal' verandert. Ook voor de omgeving is het een waardevol boek om in te zien hoe iemand het proces kan ervaren. Daarnaast krijg je ook handige handvatten om ermee om te gaan als je zelf in het proces zit.

Soms zit de magie juist in de kleine dingen, op dagen waarop alles even tegenzit.

– *Lisa Haakman, fysiotherapeut die leest vanuit eigen ervaring met jeugdreuma*

Fuck normal, I want magic! is geen boek van blinde positiviteit. Geen "alles gebeurt met een reden". Het erkent eerlijk dat het leven zoals het was voorbij is, en juist daardoor voelt de hoop die het wél biedt oprecht.

Wat het boek zo waardevol maakt, is de blik die het opent voor wat er ondanks alles nog wél is. Micromagie noemt Larisse het: kleine, bewuste momenten van waardering, een zonnestraal op je gezicht, meer rust, een vlinders-in-je-buik-moment. Niet als afleiding van de realiteit, maar als een manier om er volledig middenin te staan. De verandering wordt niet alleen verlies, maar ook een uitnodiging: om anders te kijken naar wat waarde heeft, en dat opnieuw te ontdekken. En misschien, zoals bij Stamps, ook om die momenten te delen met wie dichtbij staan.

Een eerlijk en hoopvol boek voor wie het 'normale' leven kwijt is, en leert zien wat daarvoor terugkomt.

– *Pien de Ruig, co-founder Stamps, de app waar je een emotionele reis veilig kunt delen met dierbaren*

Aanbevelingen van lezers die leven met een ziekte

Voor mij kwam dit boek precies op het juiste moment. Ik ben chronisch ziek en ben heel erg zoekende naar hoe ik mijn leven opnieuw vormgeef. Door dit boek kreeg ik de eerste zetjes en handvatten om met mijn ziekte om te gaan. Ik heb meerdere keren met tranen in mijn ogen gelezen omdat veel elementen zó herkenbaar zijn en overeenkomen. Het fijne aan dit boek is: ieder thema is een andere fase van het leren leven met ziekte. Je kunt altijd terugbladeren naar een onderdeel waar je tegenaan loopt. Ook als je dit boek leest om iemand met een ziekte beter te begrijpen, is het heel geschikt. Mijn favoriete onderdeel? De tools! Ze geven je MAGIE!

– Nanou, PABO-student die ondanks alles glitters verzamelt

Dit boek leert je slim spelen met een oneerlijke hand kaarten.

*– Yara, student Biologie die meer waard is dan
het beeld dat mensen haar geven*

Als lezer met een burn-out en neurodivergent brein bracht dit boek mij rust en herkenning. Larisse laat zien dat je, ook als het leven op z'n kop staat, jezelf mag zijn. Een hele fijne steun om de magie én jezelf weer terug te vinden!

– Anique, op weg naar haar eigen magie

Aanbevelingen van lezers die meelezen voor een ander

Sinds recent krijg ik voor het eerst mee hoe het is om te leven met een ziekte die je leven totaal op z'n kop zet. Dan is er nog zo veel wat je niet weet, zeker ook als persoon die er naast staat. Maar dit boek pakte mij meteen vanaf het eerste hoofdstuk. Larisse neemt je vanaf de eerste pagina mee op sleeptouw. Niet om je de les te lezen, maar om je te begeleiden. Op haar kenmerkende heldere, grappige maar ook zeer praktische manier. Ernstig waar het moet, maar zonder zwaarmoedig te worden. Ze geeft je hoop, houvast en het gevoel dat je er niet alleen voor

staat. Absoluut de gids voor leven met een nieuwe werkelijkheid voor zowel diegene die het treft, als hen die eromheen staan.

*– Peter Verheij, leest mee vanuit betrokkenheid
en ontdekt dat magie niet alleen voor een ander is*

Ik heb de eer gehad om te mogen meelesen, dit boek is echt een aanrader. Het leest heerlijk, is positief, realistisch en zó waardevol.

– Marjan, leest mee voor iemand die haar dierbaar is

Dit boek is niet alleen voor iemand met een ongeneeslijke ziekte. Juist doordat Larisse vanuit eigen ervaring vertelt, geeft het voor mensen in de directe omgeving een goed beeld van leven met ziekte. Niet alleen voor begrip, maar ook voor ondersteuning. Op het juiste moment en op de juiste manier.

– Erica, leest mee voor een ander

**Fuck normal,
I want magic!**

**Hoe je betovering vindt in een
leven met ziekte**

Fuck normal, I want magic!

**Hoe je betovering vindt in een
leven met ziekte**

Larisse Buijze

VANDUUREN
MEDIA

ISBN: 978-94-6356-466-3

NUR: 770

Trefw.: Ziek zijn

Omslag: Larisse Buijze

Opmaak: Van Duuren Media, Culemborg/Barcelona

Druk: Veldhuis Media, Meppel

Eerste oplage: september 2026

Copyright © 2026 Van Duuren Media B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

INHOUD

Voorwoord *xvii*

Inleiding 1

De filosofie van Fuck normal 1

Bestaat magie echt? 2

Het Fuck normal-principe 3

Hoe gebruik je dit boek? 4

Thema 1 – Het normaal valt weg

1 Het begin van de reis 11

De take-off 11

Brace for impact 12

De landing 13

Het zuurstofmasker 13

Na De Klap 15

2 Landen 17

De harde landing 17

In het oog van de storm 18

Zacht landen 19

Hoe neem je rust? 20

3 Survival 23

Wankelen 23

Survival 2.0 23

Aarde 25

Water 26

Vuur 27

Lucht 27

Wat maakt vandaag gemakkelijker 29

4 De drempel 31

Wat is normaal eigenlijk? 31

Deinen 32

Hoe leef je verder als normaal geen optie meer is? 33

Tussen de regels 34

Als je dit boek voor een ander leest 36

Thema 2 – Welkom in de chaos

5 Buitenspel 41

Parallel universum 41

Het Duister 43

Levend verlies 45

De wereld draait door 47

Het waakvlammetje 48

6 Ritme, routine en rituelen 51

Alles heeft een ritme 51

De drie R'en volgens het Fuck normal-principe 52

7 Luister naar het gefluister 61

Je lijf als kompas 62

Fluisteren versus schreeuwen 63

Energie verdelen 64

Grenzen bewaken en nee zeggen 68

Bescherm je vuur 71

8 The perks of being patient 73

De Ga-waar-je-wil-deur 73

Doe eens lief 74

De verschrikkelijke, afschuwelijke, waardeloze, heel erg slechte dag
76

Sprookje 77

Onder de dekens 79

9 Groene thee 81

Leven naar waarden 82

Verlichting 83

Het avontuur 84

Als je dit boek voor een ander leest 86

Thema 3 – Fuck normal!

10 De stof die ons vormt 91

Deel van het geheel 91

De basis 93

11 We bestaan uit verhalen 97

Vlindereffect 97

Verhalen 98

Let's talk about sex, baby 100

De toverspiegel 102

Er is eens 103

12 Alledaagse magie 105

Regenbogen 105

Groei is grillig 107

Verwondering 108

Confetti 109

13 Maak je eigen magie 113

Magie 113

Volg het vonkje 114

Trots 116

Als je dit boek voor een ander leest 117

Thema 4 – Vechten met draken

14 Vuurspuwen 121

Spelen met vuur 121

In de maneschijn 122

Gun jezelf een rotdag 123

Draken 123

15 Naar de maan en terug 127

Moonwalk 127

Naar de maan 128

16 Gangsta shift 131

Be gangsta 131

De gangsta shift 132

Als je dit boek voor een ander leest 134

Thema 5 – Het avontuur begint!

17 Klein Duimpje 139

Keuzepunt 140

Kruimels 141

Wat kan wél? 142

Microdromen 143

Logboek 144

18 When life gives you lemons 147

Citroenen 147

Citroenen versus draken 149

Inspiratie 149

Wat kun je hiermee? 150

Magie 151

19 De magie van Bob Ross 153

Creatie 153

Happy little accidents 154

Betovering 156

Avontuur 157

Als je dit boek voor een ander leest 159

Thema 6 – I want magic!

20 Doe een wens 163

Verlangen 163

Intentie 166

Mogelijkheden 166

21 Feeënstof 169

Je kunt jezelf nog verrassen 169

Van iets ouds naar iets nieuws 171

Souvenirs 173

22 Jouw leven, jouw regels 175

Sorry, ik heb gelogen 175

Jij bent de baas 176

Tussen fuck it en wat als? 178

Als je dit boek voor een ander leest 180

Thema 7 – Geen weg meer terug

23 Glitters 183

De dag erna 183

24 Regenboog 187

In je element 187

Aan het einde van de regenboog 189

25 Goud 193

Could it be magic? 193

Als je dit boek voor een ander leest 196

Storm 199

Magic 201

Legenda 203

Glitters 209

Overzicht microtools

Micro-oefening: Rustig ademhalen	15
Micro-oefening: Bewust ontspannen	20
Micro-oefening: Creëer je eigen bubbel	25
Microaafspraak: Heb je (z)even?	28
Micro-oefening: Bewust waarnemen	34
Micro-oefening: Op de tast	44
Micro-oefening: Ik hoor bij mij	47
Micro-uitdaging: Naar buiten	48
Micro-oefening: Micropauze	53
Micro-uitdaging: De startknop	57
Micro-oefening: Lucifers	65
Micro-oefening: Moet ik dit nu doen?	69
Micro-oefening: Jenga	72
Micro-oefening: De zieke playlist	75
Micro-oefening: Sparks	76
Micromeditatie: Koel hoofd, warm hart	78
Micro-oefening: Voorpret	83
Micro-uitdaging: Leuker leven	84
Micro-oefening: Kies je personage	92
Micromeditatie: Ruimte	94
Micro-oefening: Spiegeltje, spiegeltje aan de wand	103
Micro-oefening: Er is eens	103
Micro-oefening: Zeepbel	106
Micro-oefening: Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet	107
Micro-oefening: Confetti	110
Micro-uitdaging: Vrijkaartje	115
Micro-oefening: De draak	124
Micro-oefening: Regenboog	129
Micro-uitdaging: Gangsta shift	132
Micro-oefening: Richtingwijzer	143
Micro-oefening: Creatie	155
Micro-oefening: Verlangen	164
Micro-oefening: Intentie	167
Micro-oefening: Vind jouw superkracht	170
Micro-oefening: Tien met een griffel	177
Micro-oefening: Glitters	185
Micro-oefening: In je element	189

Voorwoord

Fuck.

Niemand staat er graag bij stil, maar het leven zoals we dat kennen kan in een oogwenk veranderen. Je gaat 's avonds naar bed in de volle overtuiging dat je de volgende ochtend gezond wakker wordt. Dat je de tijd en kans gegund is om je to-dolijst af te vinken, je toekomstplannen te verwezenlijken en je dromen waar te maken. Later is een kwetsbare vanzelfsprekendheid. Ziek worden ligt buiten je belevingswereld, tot het plots je nieuwe realiteit is en 'terug naar normaal' geen optie meer is.

Er is weinig dat het leven zo overhoop haalt als een ernstige ziekte. Het verandert alles: je lijf, je dagen, je werk, je plannen, je zekerheden, je hobby's en je dromen voor nu en later. Nooit meer beter worden is een plotselinge confrontatie met je eigen kwetsbaarheid en sterfelijkheid, op een manier die je nooit eerder hebt ervaren. Zonder enige houvast, behalve het besef dat het leven *nooit* meer wordt zoals het was. Als dit over jou gaat, dan ben ik blij dat dit boek jou gevonden heeft.

Fuck normal, I want magic! is geen routeplanner terug naar 'normaal' en geen handboek voor een perfect leven. Het belooft je geen wonderen, geen pasklare antwoorden en geen snelle fix voor alles wat je doormaakt. Dit boek is een praktische en inspirerende gids voor wie niet meer beter wordt en richting zoekt in een leven dat ingrijpend is veranderd. Want hoe leef je verder als 'normaal' geen optie meer is?

Dit boek komt voort uit mijn eigen ervaring. Nooit meer beter worden, ik weet hoe dat voelt. Hoe het je soms verlamt. Hoe het je, bij voorkeur midden in de nacht, ruw wakker schudt en elke vorm van slaap ontnemt. Maar ik weet ook dat zo'n nieuwe werkelijkheid iets in beweging kan zetten. Dat ze nieuwe inzichten kan brengen en je blik op het leven blijvend verandert. Dat het licht zijn weg vindt door de kleinste kiertjes. Dat er hoop is, zelfs wanneer je je daar op dit moment niets bij voor kunt stellen. Waar alles onzeker is, is ook alles mogelijk. Of nou ja, bijna alles.

Dit boek heb ik geschreven omdat ik wéét hoe eenzaam en ontwricht het kan voelen als het leven zoals je het kende, wegvalt. Hoeveel behoefte je kunt hebben aan iets anders dan medische informatie of goedbedoelde adviezen. Omdat één vraag overheerst: wat *de fuck* doe ik nu? En als die vraag zo simpel te beantwoorden was, zou dit boek overbodig zijn. Hoewel het 'recept' voor een leven waarin je nooit meer beter wordt complex is, heb ik essentiële ingrediënten gevonden die een positief verschil maken. Ik strooi de glitters, maar jij maakt de magie.

Misschien lees je dit boek op een moment waarop alles nog rauw en onwerkelijk voelt. Misschien ben je al wat verder in het proces en is het al duidelijk voelbaar hoe de wereld doordraait, terwijl jouw leven in veel opzichten stil komt te staan. Ik hoop dat dit boek je helpt om weer in beweging te komen, met kleine stappen die iets in gang zetten, zonder grote sprongen. Eén beweging. Eén keuze. Eén kleine verandering die de volgende mogelijk maakt. Lees je dit voor iemand wiens leven door ziekte op zijn kop staat? Dan hoop ik dat je ontdekt hoe kleine handelingen een groot verschil kunnen maken.

Dit is niet mijn verhaal. Dit boek gaat over jou.

Omdat jij, ook als je niet terug kunt naar normaal, geen genoeg hoeft te nemen met een leven dat alleen nog maar draait om overleven. Dit boek gaat over ziek zijn, zonder dat het over ziek zijn gaat. Omdat jij meer bent dan je ziekte, en vooral ook meer verdient. Meer plezier. Meer betekenis. Meer lef. Meer liefde. Meer genieten. En meer van alles wat het leven nu de moeite waard maakt. Niet ondanks de werkelijkheid, maar er middenin. En niet omdat daarmee alles goedkomt, maar omdat je ook van een ontwricht leven het mooist mogelijke leven mag maken. Ik noem dat magie.

Inleiding

De filosofie van Fuck normal

Wanneer je leven ingrijpend verandert, wil je maar één ding: terug naar normaal. ‘Normaal’ is niet alleen de norm waaraan je je spiegelt, het is ook iets waar je altijd op terug kunt vallen. Tot dat niet meer zo is. Tot het leven je onderuit haalt, en elke houvast verdwijnt.

Dit boek is voor jou als je leven op zijn kop staat door een ernstige, chronische of ongeneeslijke ziekte. Als jij langzaam beseft dat herstel niet meer komt, terwijl iedereen om je heen het je blijft toewensen. Als je niet alleen je gezondheid verliest, maar ook de vanzelfsprekendheid waarmee je leefde.

Een ontwrichtende ziekte raakt meer dan gezondheid alleen. Ze beïnvloedt je ritme, je vrijheid, je werk, hobby's en vriendschappen. De wereld om je heen is ingericht op meedoen. Wanneer dat niet meer lukt zoals voorheen, verlies je niet alleen de invulling van je leven, maar ook een deel van je identiteit. Vaak zijn het juist de dingen waar je nauwelijks bij stilstond, maar die wel de basis vormden van je bestaan. *Fuck normal, I want magic!* begint niet bij de vraag “hoe krijg ik mijn oude leven terug?”, maar bij de vraag “hoe leef ik verder als terug naar normaal geen optie meer is?”

Leven met een ontwrichtende ziekte verloopt niet in een rechte lijn. Het is een grillig proces van *levend verlies*: telkens opnieuw afscheid nemen van verwachtingen, mogelijkheden en de gezonde mens die je was. Daarom is dit boek geschreven als een kompas. Dit kompas schrijft je niet één vaste route voor, maar biedt je houvast wanneer je wankelt. Zodat tegenslag je niet telkens helemaal terugwerpt in het diepste dal, maar je iets paraat hebt waarop je terug kunt vallen.

Dit boek vraagt niet dat je van elke tegenslag een levensles maakt of elke waardeloze dag overdreven bejubelt omdat de zon vast wel ergens schijnt. Het leven is niet één en al confetti en regenbogen. Sommige dagen zijn nou eenmaal *Kwalitatief Uitermate Teleurstellend*, daar verandert dit boek niets aan. Sommige dingen zijn gewoon verdrietig, oneerlijk en ontwrichtend.

Dit boek belooft niet dat je alles kunt oplossen. Wat dit boek wél doet: het helpt je om in deze nieuwe werkelijkheid te landen en je weg te vinden. Daarbij wordt de realiteit niet ontkend, maar kies je hoe je ermee omgaat en kijk je naar wat je kunt beïnvloeden. Het moedigt je aan tot kleine bewegingen die misschien niets veranderen aan je ziekte, maar wel aan hoe je het leven leeft. Op jouw manier, binnen jouw grenzen. Dat is de filosofie van Fuck normal: het normaal loslaten en zoeken naar alles wat dít leven waardevol, eigen en magisch maakt.

Bestaat magie echt?

Magie klinkt misschien groots voor een leven dat net op zijn kop staat. Dat vraagt om uitleg. Magie betekent in dit boek niet dat de werkelijkheid ineens verdwijnt of dat alles mogelijk wordt. Magie is wat ontstaat wanneer je binnen die werkelijkheid iets creëert dat voelt als leven. Magie begint als je ondanks alles ruimte maakt voor verlangen en ontdekt wat jouw leven, in zijn huidige vorm, zin geeft.

Je identiteit reikt verder dan je ziekte. Je bent iemand met herinneringen en dromen, met passies, eigenaardigheden en overtuigingen. Iemand met

een eigen manier van leven. Magie is het moment waarop dat leven weer groter wordt dan je omstandigheden. Het moment waarop je jezelf opnieuw ontdekt: als een andere versie van jezelf, met littekens en lef.

Magie zit soms in iets kleins zoals meer rust ervaren of weer kunnen genieten van een zonnestraal op je gezicht. Een moment waarop iets weer licht of sprankelend voelt. Magie zit ook in humor, in kunnen lachen om een gênant moment. En soms is magie juist iets groots: een nieuw talent in jezelf ontdekken of een langgekoesterde wens die werkelijkheid wordt.

Magie is een bucketlist die niet bedolven raakt onder je medische dossier. Het is voorrang geven aan wat jou blij of gelukkig maakt. Een vlinders-in-je-buik-moment. Je ziekenhuisafpraak verzetten voor een leuke date bijvoorbeeld, en dat kan natuurlijk ook prima koffie met je bestie zijn. Magie betekent niet dat alles kan, wel dat er vaak meer kan dan je nu voor mogelijk houdt. Magie is vindingrijk, creatief en eigenwijs.

Magie is dan ook geen ontsnapping, maar juist een manier om volledig aanwezig te zijn. De kunst om binnen een ontwrichte werkelijkheid het best mogelijke leven te leiden, volgens je eigen script. Hier en nu. Niet straks of later, en niet als alles weer ‘normaal’ is. Omdat je lééft, totdat je dat niet meer doet.

Het Fuck normal-principe

Als terug naar normaal geen optie meer is, verschuift de vraag van “hoe los ik dit op?” naar “hoe kan ik, binnen alles wat niet op te lossen is, toch blijven léven?” Hoe je die verschuiving in de praktijk vertaalt, noem ik in dit boek het *Fuck normal-principe*.

Met dit principe ontdek je stap voor stap en binnen jouw grenzen wat je kunt beïnvloeden. Het helpt je om betekenis te geven aan je leven op een manier die bij je nieuwe realiteit past. Voorbij de overlevingsstand.

Onderweg merk je misschien dat niet alleen je leven verandert, maar ook dat wat jij belangrijk vindt. Daarin is geen goed of fout.

Dit principe begint bij een kleine verandering die iets in werking zet dat misschien wel groter wordt dan je op dit moment kunt bedenken. Die kleine, bewuste verschuivingen noem ik micromagie. Een keuze, een handeling, een ritueel of een gewoonte. Niet radicaal, wel haalbaar. Eén kleine verandering maakt de volgende mogelijk en zorgt voor een kettingreactie. Micromagie verlaagt de drempel naar verwondering, zodat magie weer mogelijk wordt. Het is een kleine verschuiving met grote impact.

Het principe gaat dus verder dan het simpelweg leren omgaan met het onomkeerbare. Het gaat over ontdekken wat je nog wél kunt beïnvloeden: hoe je je dagen inricht, waar je aandacht en energie naartoe gaan en wat voor jou belangrijk genoeg is om ruimte voor te maken. Van daaruit claim je steeds meer stukjes leven terug. Jij bepaalt wat waarde heeft, volgens de maatstaf van jezelf; niet de maatstaf van de buitenwereld.

Dit boek vecht niet tegen ziekte of verlies, maar tegen het uitstellen van leven. Ziek worden hoeft niet te betekenen dat je al je dromen loslaat. Misschien betekent het juist dat je ze, waar mogelijk, waar maakt. Wat ga jij doen, nu tijd kostbaarder wordt?

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek begint wanneer duidelijk wordt dat herstel of terugkeer naar je oude leven geen optie meer is. Wanneer het besef landt: dit wordt mijn nieuwe realiteit.

Je hoeft dit boek niet keurig van A tot Z te lezen. Natuurlijk hoop ik wel dat je het hele boek leest, maar een ziekteproces is niet lineair en dit boek is geen routeplanner; het is een kompas. Je mag terugbladeren, opnieuw beginnen en even blijven bij wat je nodig hebt. Via de roadmap kun je het

boek meteen op de juiste bladzijde openslaan en vind je snel terug wat je nodig hebt. Denk aan houvast bij slecht nieuws of terugval, kleine oefeningen voor moeilijke momenten en micromagie voor de eerste straaltjes licht. Lees je dit boek voor iemand in jouw omgeving die ziek is? Dan vind je aan het einde van elk thema waardevolle do's en don'ts.

Het is een boek om op terug te vallen wanneer jij daar behoefte aan hebt. Het biedt houvast terwijl je zoekt naar autonomie, betekenis en een manier om je leven opnieuw vorm te geven, zonder de realiteit te verloochenen. Dat begint klein, met de vraag: wat kan ik vandaag, binnen deze realiteit, doen om de dag wat lichter te maken? Niet alleen om overeind te blijven, maar om iets van jezelf en je leven terug te vinden. Van daaruit begint de ontdekkingsreis naar een antwoord op de vraag: hoe vind je betovering in een leven met ziekte? Die vraag vormt het fundament van dit boek.

Terug naar vroeger bestaat niet; voor niemand. Alleen wordt dat soms pas duidelijk wanneer het leven je hardhandig uit je oude verhaal trekt. Dit boek gaat niet alleen over omgaan met verlies, maar over opeisen wat van jou is. Hoe hopeloos en uitzichtloos het leven op dit moment misschien ook voelt, jouw verhaal is nog niet af. Je bent hier. En precies hier begint jouw reis.



(14)



Er was eens

LET'S TALK ABOUT IT



Er
is
eens



99 waar je wilt



The



happy
little
accidents



ADVENTURE
begins



**Doe
een
wens**



Wat als?

10



microtools



Thema 1 – Het normaal valt weg

Het klinkt misschien gek om een boek hiermee te beginnen, maar dit thema lees je niet op je sterkste moment. Je leest het in het duister, in het zwarte gat. Aan het begin van je reis of juist halverwege, want terugbladeren mag! Na een moeilijke diagnose, slecht nieuws of een nieuwe tegenslag, als de grond onder je voeten wegzakt.

Hier vind je een eerste vorm van houvast.

Dit is geen thema om meteen plannen te maken. Het is geen plek voor oplossingen, stappenplannen of dappere voornemens. Hier mag je een pauze inlassen, zodat het nieuws kan landen. Zodat jij alles mag voelen en vooral even niets hoeft. Net genoeg ruimte om een beetje tot rust te komen.

Waar alles onzeker is, vangt dit thema je op.

1

Het begin van de reis

Dit hoofdstuk begint vlak nadat je een moeilijke diagnose hebt gekregen, of wanneer je later in je reis slecht nieuws te horen krijgt en even terug wilt bladeren naar het begin. Hier mag je landen en even op adem komen. Hier hoeft je niets; hier ben je veilig.

De take-off

Stel je eens voor dat je plots op reis gaat naar een onbekende bestemming. Een land waar je nog nooit bent geweest en waarvan je de taal niet spreekt. Voor je goed en wel beseft wat er staat te gebeuren, is je koffer al gepakt en ben je onderweg naar de luchthaven, klaar voor vertrek. Alles gaat wel heel erg snel. Eigenlijk heb je nauwelijks de tijd gehad om je reis voor te bereiden, om na te denken over wat je mee moet nemen. Of wat je achterlaat.

De vlucht blijkt volgeboekt, maar toch zie je geen enkel bekend gezicht. Ondanks de drukte voel je je eenzaam, alsof je deze reis helemaal alleen maakt. Toch ben je niet zo bezig met de reis, maar vooral met de bestemming. Met waar je terechtkomt en met wat je daar te wachten staat. De reis naar het onbekende vraagt dat je controle loslaat, nog voordat je weet waar je je aan vast kunt houden. Niet elk avontuur begint met enthousiasme; soms begint het gespannen en ongemakkelijk.

Eenmaal aan boord besteed je, net als de meeste passagiers, weinig aandacht aan de veiligheidsinstructie over zuurstofmaskers, nooduitgangen en zwemvesten. Dat verwacht je niet nodig te hebben. Je richt je aandacht op de reisinformatie die je vlak voor vertrek hebt weten te verzamelen. Maar dit roept meer vragen op dan antwoorden. Je hoofd loopt nog achter, maar je lijf voelt het al. Er is iets in je dat zich voorbereidt, zonder dat je weet waarop. Die onzekerheid maakt de reis spannend en onbehaaglijk, maar het is nu te laat om uit te stappen. Als het vliegtuig eenmaal van de grond is, is er maar één richting, en die is vooruit.

Je hoopt vooral dat je straks, na aankomst, weer een beetje kunt genieten. Deze vliegreis voelt als een noodzakelijk kwaad tussen A en B. Tussen je vertrouwde wereld en de onbekende bestemming. Je hebt alles uit je handen laten vallen om deze reis te maken, maar in gedachten ben je nog thuis. Je piekert over hoe alles zonder jou verdergaat. Het is lastig om los te laten als je niet goed weet wanneer je terug bent. Pas dan dringt het tot je door: dit is geen retourticket, dit is een enkele reis.

Brace for impact

Ken je dat gevoel dat je kunt hebben, vlak voordat er iets naars gebeurt? Een realisatie in die fractie van een seconde voor de crash. Je voelt hem aankomen vlak voordat alles ineens stort. Het is je armen uitsteken om je hoofd te beschermen als er onverwacht iets op je af komt. Een voorgevoel vlak voordat de arts het slechte nieuws met je deelt. Tot een fractie van een seconde ervoor, houd je hoop. Dan neemt een oerinstinct het over en beschermt je tegen de schok. Het moment waarop je hele systeem zich schrap zet voor *De Klap*. Alsof het je opvangt en stevig vastpakt. Ik noem dat het *Brace for impact*-moment.

Brace for impact betekent feitelijk: bereid je voor op de impact. Het is het commando dat het cabinepersoneel hardop roept in het geval van een aanstaande noodlanding. Het betekent dat je de zogenoemde bracepositie moet innemen; een lichaamshouding die het risico op zwaar

letsel verkleint en de kans op overleven vergroot. Het Brace for impact-moment is dus niet De Klap zelf, maar het moment vlak vóór De Klap. Die seconde waarop je hele systeem wankelt, omdat het al vermoedt wat je hart nog niet wil accepteren. Je voelt hoe je vertrouwde werkelijkheid breekt, terwijl de nieuwe werkelijkheid nog geen vorm heeft. Het Brace for impact-moment is een echt *wat de fuck moet ik nu doen*-moment.

De landing

Het maakt niet uit hoe sterk je bent, die harde landing in de nieuwe realiteit is voelbaar, in elke vezel van je lijf. De schok. De paniek. De angst. De ontreddering. Elke gevreesde diagnose, elke slechte uitslag, elk slecht nieuwsbericht doet wat met je. Het is een onwerkelijke werkelijkheid. Je kunt het niet geloven. Nee, je wilt het niet geloven. Begrijpen lukt al helemaal niet. In je hoofd ontstaat een woud van chaos waarin je verdwaalt. En dat is bepaald geen sprookjesbos. Verder van magie kun je bijna niet zijn.

Je wankelt op de rand van een zwart gat, vol ongeloof. Dit gaat niet over jou. Dit is niet wie je bent. En het is al helemaal niet wie je wilt zijn. Misschien hoor je wat er gezegd wordt. Misschien stel je zelfs vragen. Misschien gaat alles langs je heen. En misschien blijft er maar één gevoel over: *wat de fuck moet ik nu doen?*

Maar heus, je hoeft even niets. Je hoeft het niet meteen op te lossen. Je hoeft het nog niet te accepteren. Je hoeft niet te zoeken naar confetti of glitters. Soms is het leven gewoon even helemaal fucked.

Het zuurstofmasker

Niet elke noodsituatie of tegenslag vraagt direct om een plan. Veel vaker vraagt het juist eerst om rust: om lucht en de ruimte om op adem te komen. Eerst jezelf in veiligheid brengen: je eigen zuurstofmasker opzetten. Het is misschien wel het belangrijkste onderdeel van deze hele

reis. Dat zuurstofmasker betekent letterlijk lucht. Je hebt het nodig om te kunnen blijven ademen. En leven. Het is zelfzorg pur sang. En meer dan dat heb je op het ogenblik niet nodig.

De moeilijke dingen razen je leven binnen als een storm op een stralende dag. Onverwacht en meedogenloos. Dan hoeft je niet meteen sterk, verstandig of behulpzaam te zijn. Je eerste taak is veel eenvoudiger en veel belangrijker: jezelf in veiligheid brengen. *Zet eerst je eigen zuurstofmasker op, voordat je anderen helpt.* Niet omdat jij belangrijker bent dan de rest, maar omdat je anderen niet kunt helpen als je zelf geen lucht krijgt. Hoe moeilijk dat nu misschien ook voelt, ademen is geen luxe; het is noodzaak.

In stressvolle perioden is je hele systeem hyperalert. Weten of voorvoelen wat komt, maakt het niet minder moeilijk. Maar het is een manier waarop jouw hele zijn omgaat met stress en ingrijpende gebeurtenissen. Een Brace for impact-moment geeft je het gevoel dat je enige controle hebt over wat er gaat gebeuren, ook wanneer een moeilijke diagnose, een slechte uitslag of ontwikkeling als donderslag uit heldere hemel komt. Je systeem voelt onbewust al een fractie eerder aan dat er iets komt. De blik van de arts, iets in zijn stem, de energie in de ruimte. Je systeem zet zich schrap en vangt De Klap op. Het enige wat je nu moet doen is dat zuurstofmasker grijpen, naar je toe trekken en ademen.

Brace for impact vangt De Klap op. Daarna staat je lichaam vaak nog in de alarmstand. Soms is de alarmstand een momentopname, soms houdt die veel langer aan. Zeker wanneer De Klap niet eenmalig is, maar het begin van een nieuwe werkelijkheid. Je lijf maakt zich klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Je hartslag stijgt, je ademhaling wordt sneller en je concentratie verandert. Hoe je reageert, verschilt per persoon. De één wil meteen in actie komen, de ander duikt het liefst onder een deken en weer een volgende is tot niets meer in staat. Maar het doel is hetzelfde: jouw systeem probeert je veilig te houden, ook ná De Klap. Na het slechte nieuws.

Niet alles wat in je lijf gebeurt, kun je op zo'n moment sturen, maar bewust rustiger ademen geeft je een stukje regie. Je geeft je systeem een signaal: ik ben hier, ik krijg lucht, meer hoeft ik nu niet te doen.

Micro-oefening: Rustig ademen

Een simpele ademhalingsoefening die je in overweldigende situaties kan helpen, is *Rustig ademen*.

1. Neem een zo comfortabel mogelijke houding aan.
2. Sluit je ogen.
3. Adem vijf seconden rustig in door je neus.
4. Houd je adem nu vijf seconden vast.
5. Adem vijf seconden rustig uit door je mond.

Herhaal dit vijf keer of zo vaak als je nodig hebt om je wat rustiger te voelen.

Natuurlijk kun je dit aanpassen aan wat haalbaar is voor jou. Is vijf seconden te lang, maak er dan drie seconden van. Het principe blijft hetzelfde: je verlegt je focus van al dat wat je bezighoudt naar je ademhaling. Het is simpel en het is krachtig. Het geeft je een stukje regie in het moment. Rustig ademen is een oefening die je mee kunt nemen in je handbagage, of gewoon in je broekzak. Je kunt het overal doen, ja hoor, zelfs midden in het gesprek met je arts. Ademen is op dit moment genoeg. Gebruik het zo vaak als nodig.

Na De Klap

Misschien voel je je nu nog helemaal niet sterk. Misschien ben je boos, verdrietig of verloren. Misschien voel je vooral paniek, misschien voel je helemaal niets; alles is mogelijk. Toch heeft iets in jou ingegrepen. Iets in jou heeft zich schrap gezet. Iets in jou heeft die eerste klap opgevangen, nog voordat je kon begrijpen wat er zojuist gebeurde. Dat is overleven; geen poging om de held uit te hangen. En voor nu is dat genoeg.

Je hebt net slecht nieuws gehad. Je hoeft nu nog niet positief te zijn. Je hoeft nog niets te accepteren. Je hoeft nog geen plan te hebben. Je hoeft alleen maar te landen. Want soms is dat precies wat je houvast geeft: verbinding maken. Met de grond onder je voeten. Met de stoel waar je op zit. Met de hand van je bestie. Met de arm van je geliefde. Of met je huisdier op schoot. Het maakt niet uit. Kies iets waar je daadwerkelijk verbinding mee kunt maken. Dat mag iets kleins zijn. Soms is een strohalm absurd klein. Maar als je alleen je hoofd boven water wilt houden, hoeft een strohalm niet indrukwekkend te zijn. Hij hoeft alleen de steun te bieden die jij nu nodig hebt.

Je bent nu hier. Je hoeft nog niet te weten wat je moet doen. Je hoeft nog niet de hele route uit te stippelen. Dit is geen tijd om jezelf op te jagen. Leg de lat lager. Pak de kleinste strohalm. Neem de tijd om te wennen aan wat er zojuist is gebeurd.

Misschien begint jouw reis hier. Misschien ben je al langer onderweg, maar opnieuw hier beland. In beide gevallen geldt hetzelfde: eerst lucht, eerst houvast, eerst landen.

Dit is waar jouw reis begint. Of opnieuw begint.

Je hebt nu een eerste indruk van Fuck normal, I want magic!.

Maar dit is nog maar het begin.

Wil je ontdekken hoe je écht voor meer glitters kunt zorgen?

Lees dan verder in het volledige boek.