

'Onderuit'



Ontdekkingstocht op weg naar herstel

Yvonne Esser

Het boek 'Onderuit ontdekkingstocht op weg naar herstel' is in september '20 uitgebracht. Het beschrijft de weg terug naar een zo normaal mogelijk leven na een zeer ernstig motorongeluk.

Veel mensen maken onverwachte gebeurtenissen in hun leven mee, waardoor ze uit balans raken of getraumatiseerd worden. Eenieder gaat daar op zijn/haar eigen manier mee om. Dat blijkt ook in deze coronatijd, waarin mensen langdurig moeten herstellen en met onzekerheden leven. Dat gaat de één beter af dan de ander.

Een vast pad om te helen bestaat niet. Het is belangrijk dat de persoon achter een trauma of 'overspanning' gezien wordt en dat samen met diegene bekeken wordt langs welke paden en op welke wijze verbetering kan optreden.

Toen mijn werkzaamheden stilvielen in de corona-tijd en het onderwerp van mijn manuscript actueler was dan ooit, heb ik me door mijn lezers laten overtuigen het in boekvorm uit te brengen. Ik kreeg namelijk van velen te horen 'hier moet je iets mee, dit kan mensen inspireren en steun geven'.

Een aantal jaren geleden heb ik het boek 'Ruimer ademen - Vrijer leven' geschreven, waarin ik naar voren breng dat leren 'echt' tot rust te komen en lichaamsgevoel te ontwikkelen essentieel zijn om lichamelijk en psychisch beter te worden. In het nieuwe boek onderstreep ik deze essentie aan de hand van mijn persoonlijke ervaring. Ik heb tot op het bot ervaren dat beter worden een persoonlijke zoektocht is en dat niemand jou op voorhand kan vertellen hoe je beter kunt worden. Artsen en therapeuten kunnen je mogelijkheden aanreiken, maar de essentie ligt bij zelf gaan voelen langs welke paden en op welke wijze jouw helingsproces op gang kan komen.

De impact die dit trauma heeft (gehad) op mijn leven beschrijf ik openhartig. Daarbij komt naar voren dat een trauma - lichamelijk en/of psychisch - maakt dat je jezelf kwijtraakt door een totaal ontregeld stresssysteem en dat de weg terug in alle opzichten een ontdekkingstocht is waarbij je keer op keer zelf moet uitzoeken wat bij jou past om beter te worden. Ik beschrijf wat moeilijk voor me is geweest in mijn meest kwetsbare periode, wat helpend is geweest en hoe ik uiteindelijk 'luisterend' naar mezelf stap voor stap weer in beweging ben gekomen.

Als je zelf een trauma hebt opgelopen of uit balans bent geraakt door een ziekte of omstandigheden kan het boek je leren om gemakkelijker met jezelf om te gaan en kan het boek richting bieden voor de weg naar herstel. Daarnaast kan het buitenstaanders inzicht geven in de belevingswereld van een getraumatiseerd individu. 'Echt' gezien worden door artsen en therapeuten, die in verbinding zijn en vrienden/familie naast je hebben, die begrijpen wat je doormaakt, dat je kwetsbaar en niet jezelf bent, is heel ondersteunend in het helingsproces.

Steeds meer is er een besef in de medische wereld, dat het belangrijk is om oog te hebben voor het verhaal van een patiënt naast het stellen van diagnoses en het opstellen van behandelplannen.