

# boek·scout

*Presenteert met trots...*

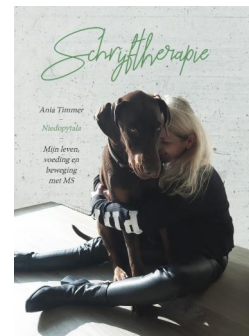
## Schrijftherapie - Mijn leven, voeding en beweging met MS

*Het nieuwe boek van Ania Timmer uit Kampen is verschenen.*

Op vrijdag 12 juni is het nieuwe boek '*Schrijftherapie - Mijn leven, voeding en beweging met MS*' van Ania Timmer verschenen. Deze biografie wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

### Samenvatting

Ania schrijft veel en graag. 'Schrijftherapie' noemt ze het. Het helpt haar boven water te krijgen wat haar nu precies dwarszit en wat haar opvalt mét haar MS. Daarover schrijft, relateert en reflecteert zij. Met een traan en een lach. Haar korte blogs lees je vlot. En ook met een traan en een lach. Dit boek is boordevol tips, suggesties en ervaringen. Handig, toch?! Wat ook handig is: enkele eenvoudige yogaoefeningen en een paar veganrecepten. Lekker en gezond. En van een MS-patiënt, with love.



### Over de auteur

Ania Timmer - Niedopytala (1974), female, mensenmens, strijdlustig en optimistisch. Met passie. En humor. Fanatieke sporter. Echte zoonanbidder. Liefst fulltime reiziger. Met 'bucketlist', wensen en dromen. En vooral: sinds 2015 mét MS-diagnose. Oorspronkelijke RRMS is later, achteraf 'opgeschaald' naar PPMS (progressieve variant). Vette pech! It's a life-changer. "When life gets harder, challenge yourself to be stronger."

### Fragment uit het boek

Ik ben 'moeilijk te prikken'. Na vele medische onderzoeken, infuusnaalden, bloedprikken enz. weet ik het zeker: het prikken gaat bij mij altijd moeilijk. Oef. Trouwens, niet te verwarren met 'injectiefobie'. Dát heb ik niet. Wél MS. Maar géén fobie. (Ik hoef niet alles te hebben.)  
"Bloed: het loopt als een gek in je rond op zoek naar een snee of een gat." Hoezo?! Mijn bloedvaten zijn net angsthazen. 'Spastisch', ze trekken zich samen of terug. Bang! Naald of infuus gaat er moeizaam in. Of... het gaat er wel in... maar er komt

niets uit. Huh? Raar lijf, toch!

Dit, terwijl ik zelf onbevreesd ben, zeker niet verlegen en vrij aanwezig. 'Een dappere dodo', aldus mijn omgeving. Maar mijn bloedvaten zijn duidelijk anders. Mijn hele MS-lichaam voelt hoe dan ook 'vreemd' aan. Het is niet meer het mijne. Ik ben niet meer de baas. Herkenbaar? Terug naar moeilijk te prikken.

Een voorbeeld: de MRI's met een infuus (contrastvloeistof). Altijd geknoei! Laatste keer ben ik tot vijf keer toe mis geprikt. "Sorry mevrouw, het infuus aanleggen gaat bij u erg moeilijk..." Joh! Kan het erger? Jawel: "Probeert u zich te ontspannen, mevrouw." Joh! Ik voel de frustraties, irritaties en boosheid opkomen. En dan word ik (te) direct en (te) scherp. Messcherp. Niet doen, Ania! Het is moeilijk, dat weet je toch?! Ik doe mijn ogen dicht en zie... de sinaasappel. Opeens ben ik die 'oefensinaasappel'!

## Boekgegevens

Titel: Schrijftherapie - Mijn leven, voeding en beweging met MS

Auteur: Ania Timmer

Verschijningsdatum: 12-06-2020

Aantal pagina's: 180

ISBN: 9789464033069

Geïllustreerd: ja

Verkoopprijs: € 20,50

Uitvoering: paperback

*\* inclusief kosteloze verzending in Nederland en België*