

redactie Henk Maassen
h.maassen@medischcontact.nl
medischcontact.nl/media&cultuur

film

Kom uit de schaduw

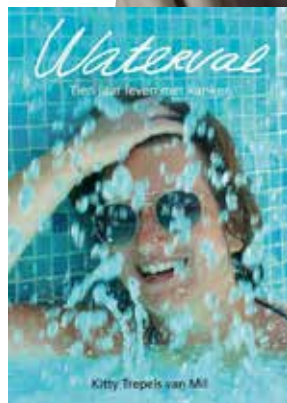
Op haar 21ste kreeg Hanna Verboom de diagnose bipolaire stoornis. 'Ik schaamde me ervoor en voelde me "minder waard".' Op de site Cinetree Original is haar indringende, korte documentaire **Uit de schaduw** te zien, waarin zij haar persoonlijke verhaal deelt, en waarbij ze onder anderen de psychiaters Dirk de Wachter en Evelien Brouwers aan het woord laat. Met de campagne #uitdeschaduw wil ze iedereen oproepen op sociale media zijn/haar verhaal over psychische problemen te delen. **Henk Maassen**

Uit de schaduw, tot en met 31 oktober gratis te zien via Cinetree.nl/uitdeschaduw.

boek

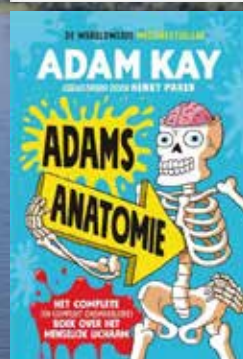
Tien jaar kanker

Al tien jaar leeft Kitty Trepels van Mil (1963) met borstkanker: ze heeft uitzaaiingen in lever, hoofd en botten. In die tijd kwam ze met enige regelmaat 'in absurde, onwerkelijke situaties' terecht, maar het is de relativerende humor die haar staande houdt in 'de witte wereld', die niet altijd even goed luisterde naar haar vragen en behoeften en, op zijn zachtst gezegd, af en toe de plank flink misloeg, wat niet zonder gevolgen is gebleven voor haar gezondheid. Vijf solotheatervoorstellingen wijdde ze daaraan, waarvan de laatste, **Waterval**, vanwege de pandemie nog niet is gespeeld. In het gelijknamige boek heeft ze de teksten van al die, vaak geestige voorstellingen opgenomen. Met het boek wil ze artsen en verpleegkundigen duidelijk maken dat een patiënt niet altijd zegt wat hij denkt: 'Een oncologische relatie duurt vaak jaren. Het is een spanningsveld tussen empathie en afstand. Tussen ratio en emotie.' Ze nam verder interviews over troost en steun op met mensen om haar heen. QR-codes in het boek leiden naar liedjes uit de voorstellingen en naar de documentaire **De slag om het vrouwenhart** van Hella de Jonge, waarin Kitty wordt gevolgd. **HM**



Waterval, Kitty Trepels van Mil, Sparkle Auteurs, 224 blz., 20 euro.

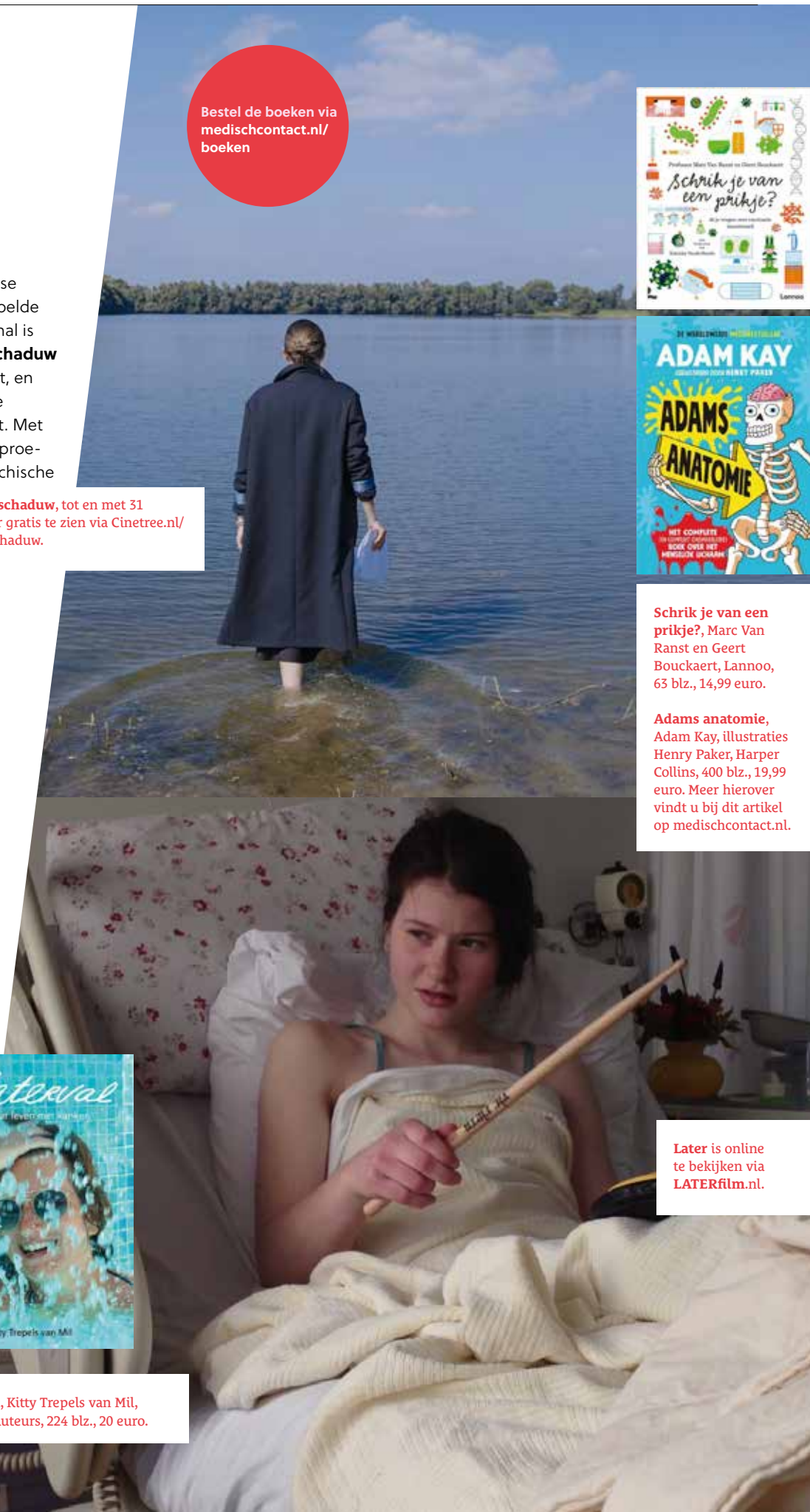
Bestel de boeken via
medischcontact.nl/boeken



Schrik je van een prikje?, Marc Van Ranst en Geert Bouckaert, Lannoo, 63 blz., 14,99 euro.

Adams anatomie, Adam Kay, illustraties Henry Paker, Harper Collins, 400 blz., 19,99 euro. Meer hierover vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl.

Later is online te bekijken via LATERfilm.nl.



boek

Oudste schetenmop

Schrijven voor kinderen is zo eenvoudig nog niet. Dat wil zeggen: op een manier dat het geloofwaardig en meeslepend is. Er komt meer bij kijken dan kinderlijke woorden in te zetten en de tekst met plaatjes te verluchten. Voor je het weet zit je 'te hoog' of sla je de plank mis door semigrappig te zijn. Jeugd bereiken met tekst is, kortom, een vak op zich. En dat bewijzen de bekende Vlaamse viroloog Marc Van Ranst en schrijver Geert Bouckaert, juist doordat het hun helaas niet helemaal is gelukt. **Schrik je van een prikje?** heeft als ondertitel: *Al je vragen over vaccinatie beantwoord*, maar je vraagt je onwillekeurig af wie de doelgroep is. Zo worden 'ridder'-metaforen afgewisseld met ingewikkelde termen, en dan weer met tips die te cryptisch zijn: 'Trek dus altijd een regenjasje aan over die piemel! (Awkward!, zouden mijn kinderen zeggen)' staat in het deel over HPV.

Het lijkt of de auteurs, hun goede bedoelingen en de leuke illustraties van Katinka VanderSande ten spijt, over de hoofden van de jonge lezers hun ouders willen bereiken. Gelukkig kan het ook anders, en dat laat de Brit Adam Kay zien met **Adams anatomie, het complete (en compleet onsmakelijke) boek over het menselijk lichaam**. Kay, die het artsenvak eraan gaf om schrijver en cabaretier te worden, werd beroemd met **Dit doet even pijn**. Hoewel voor een jonger publiek geschreven (ik gok 8-13-jarigen?) is ook dit een dikke aanrader. Kay maakt met de snelheid van een stand-upper een wervelende ontdekkingsreis door het lijf, van organen tot microben, afgewisseld met kleine quizjes en 'feit of fabel', veel bloed, poep- en piesgrapjes, inclusief informatie over covid-19 en de oudste schetenmop van de wereld. Die is dus vierduizend jaar oud. **Marieke van Twillert**

film

Na kinderkanker

In de documentaire **Later** gaan Annick Sickinghe en Sam van Zoest in gesprek met zeven mensen die in hun kindertijd kanker hebben gehad. Hoe kijken zij na tien, twintig, dertig, veertig of vijftig jaar terug op de tijd van hun ziekte? Zelf kreeg Annick op 14-jarige leeftijd lymfeklierkanker. Nu, acht jaar later, merkt zij niet alleen dat 'haar verwondering over de wereld maar ook haar verantwoordelijkheidsgevoel teruggrijpt naar deze tijd'. **HM**

boek

Leefstijl veranderen

Het nieuwe boek van Jacqui van Kemenade, **Een shotje leefstijl**, ziet er als gebonden versie, met foto's en duidelijke tabellen, aantrekkelijker uit dan **Leefstijl op recept** van anderhalf jaar geleden. Was haar eerste boek vrij specifiek gericht op mensen met (aanleg voor) diabetes 2, het luchtiger shotje is duidelijk voor een breder publiek, 'meer praktijkgericht ... voor een maximale weerbaarheid en fitheid'. Weer vijf pijlers vol informatie en geboden: slaap, ontspan, eten en drinken, beweeg – waarvan grote delen tekst letterlijk overgenomen zijn uit haar eerste boek – en als vijfde, in plaats van hormonen, nu omgeving. Maar om te veranderen is er meer nodig, getuige **10 jaar cadeau** (2019) van Rudi Westendorp en David van Bodegom. Hun stelling is dat veel menselijk gedrag onbewust is, waarbij prikkels in de omgeving ons gedrag, onze 'vrije wil', beïnvloeden. Ze laten zien hoe je zelf je omgeving kunt aanpassen, zodat je begint met wat je van plan was én het volhoudt. **Saskia de Kroes, arts**



Een shotje leefstijl, Jacqui van Kemenade, Scriptum, 255 blz., 17,95 euro.

10 jaar cadeau, David van Bodegom en Rudi Westendorp, Atlas Contact, 134 blz., 12,50 euro.

boek/web

Tegen eenzaamheid

Geneeskundestudent Irene Fritschy werkte in haar 'verplichte' tussenjaar tussen bachelor en master bij **Oma's Soep**, een stichting die de eenzaamheid onder ouderen wil bestrijden door kookgroepen voor ouderen te organiseren. Ouderen maken samen met jongeren soepen volgens 'het recept van oma', die vervolgens in diverse supermarkten worden verkocht. Fritschy stelde een kookboek samen met vijftig van die soepen, steeds vergezeld van een 'goed verhaal'. Van elk boek dat wordt verkocht gaat een vast percentage naar Oma's Soep. **HM**



Oma's Soep, Irene Fritschy, Becht, 160 blz., 19,99 euro. Zie verder: omasoep.nl.

boek

Verlies na corona

Helpen bij verlies en verdriet in tijden van corona door emeritus hoogleraar en psycholoog Manu Keirse wil praktische handvatten bieden 'om mensen in rouw in deze uitdagende tijden bij te staan'. 'De dood van miljoenen mensen wereldwijd, maar ook het verlies van het leven zoals het voorheen was, het tijdelijk afgesloten zijn, het verlies van job of inkomen vraagt om een maatschappelijk antwoord', vindt hij. Behalve praktisch, werkt het boekje daarmee ook als een mooi verwoorde overpeinzing. **HM**



Helpen bij verlies en verdriet in tijden van corona, Manu Keirse, Lannoo, 130 blz., 14,99 euro.

Een link voor gratis downloaden vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl.