



Bronnen van kracht

15 persoonlijke verhalen over veerkracht
en vitaliteit na de diagnose MS

Laura van Dam & Hannah Mia Hoek

Gebruiksrechten

Dit e-book is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan dit e-book, of delen daarvan, te verveelvoudigen, door te sturen, te delen via e-mail of sociale media, op te slaan in een openbaar systeem of op enige andere wijze openbaar te maken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Door dit e-book te lezen, ga je akkoord met deze voorwaarden.

Heb je vragen of wil je toestemming aanvragen voor gebruik? Neem dan contact op via: hannah@vife-avitallife.nl of laura@leveninveerkracht.nl

© 2026 Laura van Dam & Hannah Mia Hoek / VIFE Publications



In dit boek

Over dit boek	5
Verhaal van Fiona (45) “Laat je leven vooral niet leiden door angst. Geniet van alles wat wel kan”	7
Verhaal van Bianca “Al vroeg voelde ik: er moet iets te doen zijn waarmee ik zelf aan de slag kan”	13
Verhaal van Laura (33) “Ik besloot mijn gezondheid serieus te nemen en alles aan te grijpen wat kon helpen om me beter te voelen”	21
Verhaal van Michiel (42) “Blijf onderzoeken. En ontdek stap voor stap wat jouw gezondheid en kwaliteit van leven kan ondersteunen”	29
Verhaal van Hannah (35) “Belangrijk is wat je tot je neemt: fysiek, mentaal en spiritueel. Er bestaat geen ‘one size fits all’ ”	37
Verhaal van Richard (62) “Ik heb mijn leven teruggekregen door niet meer zo ambitieus en hard te zijn voor mezelf”	45
Verhaal van Ninza (47) “Teruggaan naar een stabiele basis heeft mij zóveel opgeleverd”	51

Verhaal van Marylene (58) “Ik wilde naar het geheel van mijn leven kijken, niet alleen naar mijn symptomen”	57
Verhaal van Koen (25) “Niet alles is oplosbaar. Maar veel meer dan mensen denken is beïnvloedbaar”	63
Verhaal van Willemijn (65) “MS heeft mij, gek genoeg, ook bevrijding opgeleverd”	69
Verhaal Saskia (48) “Ik geloof dat herstel niet hetzelfde is als genezing”	75
Verhaal van Marieke (38) “Ik noem het levend herstel: een manier van leven waarin ontwikkeling, kwetsbaarheid en herstel naast elkaar kunnen bestaan”	81
Verhaal van Maxime (31) “Als je niet het juiste pad bewandelt, of niet naar je intuïtie luistert, gaat je lichaam vanzelf protesteren”	89
Verhaal van Bertine (51) “Ik geloof dat het belangrijk is zelf te onderzoeken wat maakt dat MS in je leven is gekomen”	97
Verhaal van Anne (49) “Voor het eerst voelde ik: ik moet niet nog harder mijn best doen, ik moet juist leren voelen”	107
Voor wie verder wil lezen	113
Tot slot	115
Veel dank!	117
Over de auteurs	119
Colofon	121

Over dit boek

Toen wij, ieder op een eigen moment, de diagnose MS kregen, zochten we naar verhalen die ons hoop en kracht konden bieden in een donkere periode. Verhalen waaraan we onszelf konden spiegelen, om ons houvast te geven. Geen medische feiten; die waren er genoeg. Nee, verhalen van mensen, die ons zouden vertellen over hun dagelijks leven met MS.

Wat we vonden, waren de somberste scenario's: over rolstoelen, over aftellen tot wat je ooit niet meer zou kunnen. Verhalen met een ander perspectief vonden wij niet: verhalen van veerkracht, van herstel, van een leven dat weliswaar anders is, maar tegelijk niet minder waardevol.

Direct bij onze eerste ontmoeting herkenden wij veel in elkaars ervaringen. Allebei hadden we na de MS-diagnose een positieve wending in ons leven meegemaakt. Eindelijk troffen we iemand die dit ook zo had ervaren. Het voelde als thuiskomen. We kunnen toch niet de enigen zijn, die dit zo beleefd hebben? – zeiden we tegen elkaar. Er moeten toch meer mensen zijn met een verhaal als het onze?

Door onze eigen achtergrond en interesses – in lichaam en geest, gezondheid en gedrag – zijn we beiden aan de slag gegaan met de vraag: wat kan ik zelf doen om mijn gezondheid te ondersteunen? We hebben onderzoeken en boeken over MS gelezen, bronnen op internet geraadpleegd, gewerkt aan een andere leefstijl en mindset.

We beseffen heel goed dat niet iedereen de tijd, kennis en/of energie heeft voor een dergelijke zoektocht. En zeker niet na een diagnose die je wereld op z'n kop zet. Juist daarom wilden we kennis en verhalen die voor ons zelf zoveel betekenis hebben, doorgeven aan anderen.

Dit boek begon bij onszelf, bij ons eigen verhaal en ons eigen gemis aan hoopvolle perspectieven. Daarom delen we onze eigen ervaringen, als twee van de vijftien stemmen in dit boek, naast dertien andere mensen met de diagnose MS, die hun verhaal met ons wilden delen.

Wat ons vooral is opgevallen: er is niet één weg om te leven met MS. De een vindt kracht in andere voeding, de ander in beweging; in therapie, geloof, contact met anderen; of juist in het loslaten van een leven dat al knelde.

Een MS-diagnose werpt je terug op je innerlijke kern. Opnieuw moet je ontdekken wat jou drijft, goed doet, kracht geeft. Vandaar de titel van dit boek: 'Bronnen van kracht'. Niet één bron, maar vele verschillende – even verschillend als de mensen die ze met ons hebben gedeeld.

We hopen dat dit boek zelf ook een bron van kracht mag zijn. Voor wie net een MS-diagnose heeft gekregen en op zoek is naar hoop. Voor wie al langer met MS leeft en zich herkent in een of enkele van de verhalen. En voor wie zich afvraagt: zou er – naast de medische behandelingen – nog iets anders kunnen zijn dat werkt voor mij?

In deze verhalen komen keuzes en behandelmethoden voor die niet altijd wetenschappelijk bewezen zijn, of die zelfs als omstreden gelden. Het is niet aan ons om hierover een oordeel te vellen. Wij geloven dat ervaringen van mensen als zodanig waardevolle kennis kunnen opleveren, naast (en soms vóór) sluitende wetenschappelijke verklaringen.

We nodigen je uit dit boek met een open blik te lezen, om vervolgens zelf te bepalen wat je hieruit ter harte neemt – bij voorkeur in gesprek met een zorgverlener.

Wij hopen dat je hierin vindt wat wij destijds zochten – verhalen die je vasthouden. Die laten zien: er zijn verschillende wegen om te verkennen, op zoek naar veerkracht en vitaliteit.

Laura van Dam & Hannah Mia Hoek

Verhaal van Richard (62)

“Ik heb mijn leven teruggekregen door niet meer zo ambitieus en hard te zijn voor mezelf”

Veertig jaar geleden is het al dat Richard de diagnose MS kreeg. Hij studeert dan geologie in Utrecht, is een fanatieke sporter en volop actief in het studentenleven.

Achteraf gezien zijn er eerder signalen voor MS geweest. Geregeld heeft hij last van tintelende vingers. Wanneer hij ermee naar de huisarts gaat, krijgt hij te horen dat het waarschijnlijk komt doordat ‘de meisjes op je arm slapen’. In de zomer vóór zijn diagnose krijgt hij last van dubbel zien. Ook dit is dan geen signaal om alarm te slaan.

Tot die ene avond.

“Ik had een paar biertjes gedronken en viel letterlijk om. Scheeflopen, raar praten... Eerst dachten mijn vrienden dat ik dronken was.”

Richard belandt in het ziekenhuis, waar een lumbaalpunctie wordt gedaan. Na een paar dagen mag hij weer naar huis, maar daar gaat het al snel slechter. Hij wordt misselijk, duizelig en kan nauwelijks nog lopen. Met de ambulance wordt hij opnieuw naar het ziekenhuis gebracht. Daar volgt de diagnose: MS. *“En dat op je 22ste. Ik had een geweldige jeugd gehad, was altijd sportief geweest: zeilen, hardlopen, boksen. En dan lig je daar opeens. Je hele identiteit, je hele wereld stort in.”*

Keiharde confrontatie

Het begin van zijn ziekte verloopt heftig. Geen langzaam proces, met vage klachten, maar een snelle, keiharde confrontatie. Een stootkuur prednison zorgt ervoor dat hij, na ongeveer drie maanden, weer een beetje lopen.

Veel steun vanuit het ziekenhuis krijgt hij niet. De neuroloog adviseert hem vooral rustig aan te doen. Ter geruststelling zegt hij dat MS zijn intelligentie niet aantast. *“Hij wist dat dit voor mij, als student, belangrijk was.”*

Verdere begeleiding is er nauwelijks in die tijd. Geen MS-verpleegkundige, geen fysiotherapie, geen mentale ondersteuning. *“In die zin is er in de afgelopen decennia veel verbeterd. Nu zijn er MRI's, behandelingen, begeleiding. Destijds kreeg je een shot medicijnen en verder zocht je het maar uit.”*

Richard kan weinig met het advies om het rustig aan te doen: *“Ja hallo, ik was hartstikke jong. Geen suiker, geen koffie, rustig leven... Ik ging echt niet stilzitten. Ik vond koffie lekker. En bier trouwens ook.”*

Hij besluit gewoon door te gaan, hard door te gaan. Na een halfjaar probeert hij zijn studie weer op te pakken. Dit valt hem zwaar. Waar hij eerst een snelle student was, loopt hij nu flinke vertraging op. Achteraf realiseert hij zich dat zijn kortetermijngeheugen dan al is aangetast. *“Ik legde me absoluut niet neer bij beperkingen. Ik ging gewoon door met een intensief leven, sporten, studeren.”*

Veel schubs

De eerste tien jaar na zijn diagnose krijgt Richard veel schubs. Vrijwel ieder lichaamsdeel valt wel een keer uit, vertelt hij. Problemen met zijn ogen, oren, smaak, armen, benen, vermoeidheid – en intussen voortdurend misselijk, duizelig, motorische problemen.

Toch probeert hij koste wat kost een zo normaal mogelijk leven te leiden. Bij sollicitaties voor stages en banen verzwijgt hij zijn diagnose. Voor medische keuringen heeft hij zichzelf



Diagnose MS

Op zijn 22ste, tijdens zijn studententijd.

Medische behandeling

Een stootkuur prednison na de diagnose. In de beginjaren nauwelijks begeleiding, of aanvullende behandeling. Laat sinds acht jaar een MRI maken, jaarlijks, om de ontwikkeling van MS te volgen.

Kiest zelf voor

Yoga, pilates, mindfulness, veel bewegen en voldoende rust. *“Ze voelen als een warme deken voor mij. Daarin vond en vind ik rust.”*

Over zijn leven met MS, de afgelopen veertig jaar

“Ik ben trots op alles wat ik, ondanks MS, heb kunnen doen en nu nog steeds kan doen.”

trucs aangeleerd om evenwichtstesten te doorstaan. *“In die tijd werd je met MS gewoon afgewezen. Ik had een prachtig vak en wilde gewoon werken.”*

Na zijn studie vindt hij een baan. De vermoeidheid is slopend. Regelmatig sluit hij zich onder werktijd een uur op in een toilet, om te slapen. *“Als ik eraan terugdenk hoe hard ik voor mezelf was, komt het woord onmenselijk in me op.”*

“Daar lig je dan ineens, op je 22ste. Je hele identiteit, je hele wereld stort in”

Langzaam raakt zijn leven in een andere, rustiger fase. Hij trouwt, wordt vader. Het studentenleven maakt plaats voor een bestaan met meer regelmaat. Minder feesten, minder nachten doorhalen. Omstreeks tien jaar na zijn diagnose merkt hij dat de schubs minder heftig worden. Hij vermoedt dat de rust in zijn leven hieraan bijdraagt.

Richard pakt het sporten weer op. Zijn loopbaan ontwikkelt zich voorspoedig. Hij geniet van zijn gezin. *“Dat waren echt mooie jaren. Ik had inmiddels twee prachtige dochters, ik had het zeilen weer opgepakt. Zowel privé als professioneel ging het goed.”*

Eerste signalen

In het decennium dat volgt, bouwt hij een succesvolle carrière op. Eerst bij de overheid, daarna in het bedrijfsleven. Hij geeft lezingen in binnen- en buitenland. Toch zijn er opnieuw veranderingen die hem besluipen. Bij presentaties merkt hij dat hij delen van zijn verhaal vergeet. Om zichzelf te helpen, zet hij meer tekst in PowerPoint. *“Achteraf gezien waren dat signalen van ernstige cognitieve problemen.”*

Lichamelijk blijft hij volop actief. Hij is een enthousiast wedstrijdzeiler. *“Ik dacht steeds: als ik maar blijfbewegen, gaat het goed.”*

Maar zijn omgeving begint in de loop der jaren iets anders op te vallen. Collega's stellen vragen: hoe komt het dat je scheef loopt? Waardoor herinner je je afspraken niet meer? Ook thuis signaleert zijn vrouw veranderingen.

Zijn werkgever dringt aan op een gesprek met de bedrijfsarts. Voor het eerst hoort Richard hem hardop uitspreken dat het misschien verstandig is een stap terug te doen. Na een halfjaar besluit hij minder te gaan werken. Twee jaar later stopt hij volledig. *“Ik dacht wel: fuck, ik heb toch een veel te leuk leven om hiermee te stoppen.”*

Intussen verandert ook zijn privéleven ingrijpend. Zijn huwelijk loopt op de klippen. Hij heeft het gevoel dat zijn lijf hem in de steek laat. *“Het geloof in de liefde had ik nooit verloren. Tien jaar geleden ontmoette ik mijn nieuwe partner. Ongelofelijk, onder die omstandigheden.”*

Richard merkt nu dat zijn kortetermijngeheugen is aangetast. Hij besluit dit in een kliniek te laten onderzoeken. *“Mijn cognitieve problemen vind ik het lastigst. Dagelijks stuit ik op onbegrip, omdat je fysiek eigenlijk niets aan me merkt. Ik ben ook wat trager van begrip – wat soms tot irritatie leidt. Ik stelde mijn kinderen bijvoorbeeld steeds dezelfde vragen, zonder te weten of ik dat een uur eerder ook al had gedaan. Dat zal niet altijd makkelijk voor ze zijn geweest.”*

Warme deken

Via de kliniek komt hij in aanraking met yoga, pilates en mindfulness. Voor het eerst leert hij stil te staan bij wat er in zijn lichaam gebeurt, in plaats van voortdurend eroverheen te denderen. In kleine yogagroepen komt bij hem veel verdriet naar boven. Langzaam beseft hij hoeveel signalen van zijn lichaam hij jarenlang heeft genegeerd. *“Yoga, pilates en meditatie voelen als een warme deken voor mij. Daarin vind ik rust. Door mindfulness heb ik ook verbinding met mijn lichaam gevonden.”*

“Door mindfulness heb ik verbinding met mijn lichaam gevonden”

Vermoeidheid, duizeligheid, misselijkheid en cognitieve klachten nemen af. Voor Richard bevestigt het dat rust nemen en niet meer werken de juiste keuzes zijn geweest. *“Ik heb mijn leven teruggekregen door niet meer zo ambitieus en hard te zijn voor mezelf. In die zin heeft MS me uiteindelijk de kracht gegeven om positief te blijven.”*

Wat hem soms frustrereert, is dat er nog steeds te weinig aandacht is voor leefstijl binnen de MS-zorg. *“Waarom krijgen yoga en mindfulness niet veel meer aandacht? Dat zijn misschien geen harde medicijnen, maar mij hebben ze enorm geholpen.”*

Zonder betaald werk heeft hij zijn leven een nieuwe invulling kunnen geven. Hij is nu vrijwilliger bij archeologische opgravingen in het Domplein van Utrecht. Hij zingt in een koor. Hij is actief in de MS Vereniging. Daar vindt hij herkenning en erkenning. Uiteindelijk wordt hij rayonmanager binnen de vereniging.

Daarnaast verdiept hij zich in leefstijl en gezondheid. Het werk van de Australische arts

George Jelinek komt op zijn pad. Hij vindt het jammer dat hij hiermee pas decennia na de diagnose heeft kennisgemaakt. Samen met zijn partner onderzoekt hij wat voeding, beweging en mentale gezondheid kunnen betekenen. *“Ik ben ervan overtuigd dat goede voeding helpt. En bewegen, een regelmatig leven, rust en mentale gezondheid misschien nog wel meer.”*

“Ik ben ervan overtuigd dat goede voeding helpt. En bewegen, regelmaat, rust en mentale gezondheid misschien nog wel meer”

Sinds bijna een decennium laat hij jaarlijks een MRI maken om eventuele ontwikkeling van MS te volgen. *“De MRI laat zien dat ik heel veel kleine laesies heb, spikkeltjes als het ware, verspreid door mijn hersenen. Nergens in mijn wervelkolom. Dit verklaart in mijn ogen waarom mijn klachten vooral cognitief van aard zijn, en minder fysiek. Medicatie is eigenlijk nooit ter sprake gekomen bij het bespreken van de scans.”*

Hoewel Richard dagelijks hinder ondervindt van MS-symptomen kijkt hij vooral naar wat hij wel kan en waarbij hij zich goed voelt: middagslaapjes, veel bewegen, voldoende ontspannen en dingen doen die hem plezier geven. Met trots kijkt hij terug op de afgelopen veertig jaar, omdat hij ondanks alles veel van zijn dromen heeft kunnen waarmaken.

“Ik ben zó blij dat ik weer ben gaan bewegen, na veel zware jaren. Dat ik nog steeds op de ski's kan staan. Dat ik op hoog niveau gezeild heb. Dat ik twee geweldige dochters heb. Dat ik nu een trotse opa ben. En dankbaar – dat ik dingen heb gevonden als yoga, meditatie, pilates, die goed werken voor mij. Dat ik nog altijd midden in het leven kan staan.”