

De weg van het hart

Al wandelend je balans herstellen



Ange van Ommen (1957) kreeg in 2009 sarcoidose. Vermoeidheid en prikkelgevoeligheid zijn haar meest voorkomende klachten. Ze ontdekte al snel dat wandelen een sleutel tot herstel is en maakte daarom in 2012 een pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. Over deze tocht en over hoe ze daarna met de lessen van de Camino haar arbeidsleven opnieuw heeft vormgegeven schreef ze het boek 'De hele weg'. Ange werkte eerder op het gebied van bouwen in de zorg. Inmiddels is ze klankwerker en mindful coach, ze werkt specifiek met mensen met dementie en hun mantelzorgers. Toen in 2019 door privéomstandigheden de balans in haar leven verstoord werd maakte ze weer een pelgrimstocht en schreef er opnieuw een boek over. Met haar boeken sponsort ze Sarcoidose.nl. email: angevanommen@hotmail.com.



Sarcoïdose is een aandoening die te maken heeft met het afweersysteem en overall in het lichaam kan voorkomen. De vergelijking wordt wel gemaakt met een kameleon. De meerderheid van de patiënten heeft last van moeheid en verminderde belastbaarheid. Wat vroeger vanzelfsprekend leek is nu een probleem. Nadat bij Ange van Ommen sarcoidose was vastgesteld veranderde ook haar leven. Een pelgrimstocht naar Santiago de Compostela maken was een droom van haar. Om echt te herstellen was het nodig 'de hele weg' te gaan.

Haar reisverhalen zijn al eerder in een boek verschenen: *De hele weg*. Daarbij schrijft ze volstrekt open en eerlijk over haar gevoelens en emoties, en met gepaste afstand over haar beperkingen. Door de vanzelfsprekende schrijfstijl lijkt het alsof je als lezer de reis samen met haar maakt. Ze laat zien dat je ver kunt komen als je vanuit mogelijkheden leeft. Het boek kan ook een inspiratie zijn voor mensen die zelf fysiek niet in staat zijn een dergelijke tocht te ondernemen.

Hippocrates zei het al: 'Wandelen is het beste medicijn'. Als in 2019 de balans wordt verstoord door een opstapeling van privéomstandigheden, zoals de mantelzorg voor haar moeder met dementie, diens overlijden en de

druk van een mindfulness opleiding is het voor Ange tijd om de wandelschoenen weer aan te trekken en de stilte op te zoeken. Deze Camino, waarbij ze van het Franse Montpellier naar het Spaanse Pamplona loopt, blijkt opnieuw een weg van herstel. In *De weg van het hart* schrijft ze over haar ervaringen en wat het met haar doet in die periode. Ze laat zien hoe je al wandelend je balans kunt herstellen. Wat ze in haar mindfulness opleiding leerde bleek daarbij behulpzaam. *De weg van het hart* is opnieuw een boek dat veel herkenning geeft bij mensen met sarcoidose en hen kan inspireren een innerlijke reis te maken zonder zelf op pad te gaan.

De prijs van *De weg van het hart* is € 17,99, inclusief verzendkosten in Nederland en België. De verkoopopbrengst gaat naar de Sarcoidose Belangenvereniging Nederland (Sarcoidose.nl). Het boek is te bestellen via <https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=10672>.

Als u het boek rechtsreeks bij Ange bestelt (angevanommen@hotmail.com), gaat een aanzienlijk groter bedrag naar Sarcoidose.nl.

