

Bonnie Wijnen: 'Watertrappelen' Ik worstel en kom boven. Uitgeverij Pumbo, 2014. ISBN 9789090276465 (Angststoornis/Pesten/Medicijngebruik/Ervaringsdeskundige/ED). Zie ook: www.watertrappelen.nl

Korte Bespreking:

Boek van 104 pagina's waarin Bonnie Wijnen beschrijft hoe ze een angststoornis kreeg, moest omgaan met bijvoorbeeld extreme angst voor autorijden op de snelweg. Het lukte haar aanvankelijk niet om er, met therapie en medicijnen uit te komen, ze kwam in een crisis terecht. Hoe het haar uiteindelijk wel gelukt is om een evenwicht te vinden, staat in dit boek beschreven. Op haar website [watertrappelen](http://www.watertrappelen.nl) zijn haar blogs te lezen. Het [boek is te koop](#) via haar website.

Cover: 'In februari 2013 begon ik aan de opleiding tot ervaringswerker. Een van de opdrachten was het schrijven van je herstelverhaal. Wat startte als een opdracht, groeide uit tot dit boek. In dit boek beschrijf ik mijn levensverhaal, van een gewoon klein meisje tot volwassen vrouw. Niets bijzonders zo op het eerste oog...Wat het verhaal anders maakt dan dat van anderen is dat de ontwikkeling van een angststoornis centraal staat. Ik vertel over de eerste lichte angstaanvallen tot aan extreme angst voor autorijden op de snelweg. Hoe in therapie gaan mij teveel werd en ik in een crisis terecht kwam. Maar vooral hoe ik er weer bovenop kwam en nu mijn leven leid op een eigenzinnige manier, waarin ook angstige momenten een eigen plek hebben gekregen.'

Over de schrijfster:

Bonnie Wijnen is 31 jaar en woont in Weert. Zij werd geboren in Brabant, haar ouders zijn gescheiden. Ze deed de opleiding tot ervaringswerker, eerder studeerde marketing en Music management. Ze heeft al zo'n 11 jaar een angststoornis. Ze maakt graag radioprogramma's en wandelt veel met haar hondje.

Wat viel op:

Dat ze aan de gevolgen van pesten een angststoornis overhield. Dat ze haar ervaringen is gaan inzetten om anderen te helpen: een opleiding tot ervaringswerker heeft afgerond en dat dat haar ook heeft geholpen bij verwerking.

Citaat:

Pag.52: 'Ondertussen kwam ik nog steeds bij de psycholoog en psychiater in Weert. De medicijnen deden nog altijd niet hun werk. Ik begon steeds angstiger te worden voor simpele dingen zoals de supermarkt. Het 'team' achter de psycholoog en psychiater vond het daarom tijd om eens wat anders te proberen.'

Pag.68: 'Ik begin me steeds eenzamer te voelen. Sommige mensen lijken wel 'allergisch' voor mensen met wie het minder goed gaat. Als ze me vragen hoe het gaat en ik zeg 'goed maar in therapie' dan weten ze soms niet hoe snel ze weg moeten rennen of hoe snel ze van onderwerp moeten veranderen.'

Pag.93: 'Inmiddels ben ik 31 jaar en ondervind ik in mijn leven nog regelmatig de gevolgen van het pesten; ik heb er een angststoornis aan overgehouden.'

Recensies/extra:

<http://www.nederweert24.nl/2014/01/12/boekpresentatie-watertrappen-door-bonnie-wijnen/>

‘Bonnie Wijnen (31) is bekend van het radioprogramma BonBon! op WeertFM. Ze loopt op dit moment stage bij het Zelfregiecentrum in Weert en is ervaringsdeskundige in de psychiatrie. Ze heeft onlangs een boek geschreven “Watertrappen – Ik worstel en kom boven.” Zondag 9 februari om 15:00 uur is de boekpresentatie in het Keenter Hart in Weert.’

<https://www.youtube.com/watch?v=CH8lvjqJyU>