

Kara Boom: 'Als leven overleven wordt' Uitgeverij Brave New Books, Amsterdam 2015. ISBN 9789402157017. (Depressie/ Geestelijke gezondheidszorg/ Hulpverleningsrelaties/Emoties/ ED)Zie ook: www.bravenewbooks.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Brave New Books: 'Na een depressie in het voorjaar van 2016 besluit Kara haar verhaal op te schrijven om alles wat ze heeft meegemaakt een plekje te geven. Nu wil ze haar verhaal delen om een inspiratie voor anderen te zijn. Of je nu zelf een depressie hebt of iemand in je omgeving. Dit boek beschrijft hoe het voor haar zo ver heeft kunnen komen, het moment dat ze hulp heeft gezocht en hoe moeilijk het kan zijn om de situatie te accepteren. Dat je geest van alles wil, maar je lichaam weigert ook nog maar iets uit te voeren. Hoe donker en negatief de wereld er ook uit kan zien, uiteindelijk heeft ze met hulp de weg omhoog weer gevonden. Er is altijd hoop!' Boek van 80 pagina's.