Rutger Verhoeff: ‘Laat je niet verpesten’ Hoe word je sterker na een pestverleden? Uitgeverij Prometheus, Amsterdam 2018. ISBN9789044638110 (Geestelijke gezondheidszorg/ Arts als patiënt/ Informatief/Lotgenoten/ ED/AG) Zie ook: www.uitgevrijprometheus.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:
Covertekst: ‘Ken je het gevoel altijd eenzaam te zijn? Juist in drukke ruimtes? Ken je het gevoel van minderwaardigheid? Alsof de hele wereld tegen jou is? Ben je altijd bang om gekwetst te worden? En ga je daarom geen relaties aan? Ga je conflicten het liefst uit de weg? Mijd je sociale gelegenheden? Ben je altijd bang om te falen? Heb jij ook al eindeloos veel therapieën geprobeerd?
Rutger Verhoeff werd op de middelbare school erg gepest. Na twee jaar stopte het, maar daarna begon het pas: het leven ná het pesten. Rutger kreeg te maken met lichamelijke klachten, depressie, een eetstoornis, een burn-out, moeite met sociale interacties en constante prestatiedruk. Hij volgde talloze therapiesessies in alle mogelijke vormen, maar niets hielp hem echt verder.
Uiteindelijk kwam hij er weer bovenop. Inmiddels is Rutger huisarts, en tijdens zijn spreekuur staat hij veel mensen te woord die hetzelfde hebben meegemaakt. Pesten komt blijkbaar nog steeds vaak voor. En de effecten die hij bij zijn patiënten ziet zijn groot: van verslaving en automutilatie tot zelfmoord. Maar toch is er nog geen behandeling met bewezen resultaat.
Tot nu. In Laat je niet verpesten beschrijft Rutger aan de hand van zijn eigen ervaringen en die van bekende en onbekende Nederlanders welke gevolgen pesten kan hebben – en hoe je er sterker uit kunt komen.
Inclusief ervaringen van bekende Nederlanders en Vlamingen, onder wie Bastiaan van Schaik, William Boeva, Abdelkader Benali, Gerard Ekdom, Esther Verhoef, Saskia De Coster en Javier Guzman.’

Over de schrijver:
https://webwinkel.uitgeverijprometheus.nl/book/rutger-verhoeff Rutger Verhoeff (1979) is huisarts, schrijver en vlogger. Als huisarts was hij te zien in het programma Zon, Zuipen, Ziekenhuis. Hij schrijft columns in Algemeen Dagblad en vlogt voor Libelle TV. Eerder publiceerde hij Wat denkt u, dokter? en het kookboek Lekker beter, samen met tv-kok Ramon Beuk.

Inzien:
https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KRY1V_2by7gJ:https://cbonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe%3Fp_hash%3D6FA267E9685F66D17AD7D496C67674E1+&cd=9&hl=nl&ct=clnk&gl=nl&client=firefox-b

Recensies/Extra:
https://www.nporadio1.nl/de-nieuws-bv/onderwerpen/472248-huisarts-rutger-verhoeff-schreef-het-boek-laat-je-niet-verpesten
https://business.facebook.com/uitgeverijprometheus/videos/10156799054542835/
https://www.posicom.nl/laat-je-niet-verpesten-door-rutger-verhoeff/