

Anne-Fleur van Haren: Geloof niet alles wat je denkt - Mijn weg naar herstel van anorexia, depressie en ptss, Uitgeverij Boekscout, Soest, 2020, ISBN: 9789464037166 (Anorexia Nervosa, Depressie, Post traumatische stress stoornis (PTSS), ED)

Over het boek:

Inmiddels wist ze dat ze niet dood wilde. Als ze dan toch moest blijven leven, dan moest ze het leven toch maar wat dragelijker proberen te maken.” In dit boek neemt Anne-fleur je mee in haar weg richting herstel van anorexia, depressie en PTSS. Je leest hoe ze langzaam maar zeker uit haar diepste dal klimt en haar leven weer probeert op te bouwen. Dit gaat niet zonder slag of stoot. Gelukkig is vallen niet erg, zolang je maar weer opstaat. En dat doet ze. Anne-fleur staat op tegen haar eigen gedachten en langzaam maar zeker wint ze van haar onzekerheid. Je hoeft tenslotte niet alles te geloven wat je denkt.

Over de auteur:

Anne-fleur van Haren (2002) en haar hulphondje Kodo hebben al een boel meegemaakt. Naast dat ze een van de oprichters van de campagne Lijm de Zorg is, blogt en schrijft ze over haar ervaringen en herstel. Anne-fleurs lichtpuntjes in het leven zijn haar vrienden, dansen, Kodo en schrijven. Op dit moment rond ze haar middelbare schooldiploma af en ze wil daarna gaan studeren. Uiteindelijk hoopt ze haar ervaringsdeskundigheid in te kunnen zetten om anderen te helpen.

Eerder verscheen van Anne-fleur het boek [*waar licht is, is hoop*](#).

Inzien:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=11195> → inkijk

Extra/Recensies:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=11195> → Reviews