

Henrike Brunsting: Pelgrimstocht op de bank

Elikser B.V. Uitgeverij, Leeuwarden 2021 ISBN: 9789463653404

Depressie, angststoornissen, burn-out, psychiatrie, Eenzaamheid, familieverhoudingen, hulpverleningsrelatie, humor; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Ben ik gek, of gewoon een mens? Het is de vraag die een grote rol speelt in het leven van de 25-jarige Evelien. Geboren in Drenthe, uitgevlogen naar Den Haag en, op zoek naar avontuur, in Australië beland. Genietend van de ruimte en de vrijheid, op de hielen gezeten door onrust en bindingsangst. Als ze uiteindelijk zelfs in Australië voelt dat daar niet genoeg ruimte voor haar is, komt ze terug naar Nederland. Thuis wacht Tess, haar liefde waar ze toch niet helemaal voor kan gaan. Ze gaat op Texel wonen, ver weg van familie, vrienden en het gebaande pad. Vanuit dit veilige fort gaat Evelien op pelgrimstocht langs coach, psycholoog, psychiater, mindfulness en medicatie. Dit boek is voor iedereen die zich weleens gek, zwak of eenzaam heeft gevoeld tijdens een burn-out, depressie of angststoornis, of gewoon tijdens het leven van alledag. Pelgrimstocht op de bank is een eerlijk, rauw verhaal met humor over de menselijkheid van de mens én de hulpverlener. Over de geborgenheid en uitdaging van familiebanden. En over liefde, natuurlijk.

Over de auteur:

Henrike Brunsting (1986) is schrijver, spreker en bedrijfskundige. Dit boek is gebaseerd op haar verhaal, vrij geschreven in romanvorm.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien

Extra en recensies:

In het [Noordhollands Dagblad](#) vertelt Henrike Brunsting meer over haar verhaal.