

Iris Ter Haar: Een steekje los: leven met angst

Blossom Books Bold, Utrecht 2021 ISBN: 9463492712

Angststoornissen, professional als patiënt, Angst, veerkracht; Perspectief Patiënt

Over het boek:

‘Adem in, twee, drie, adem uit, twee, drie, vier. Herhaal ik als een mantra in mijn hoofd. Ik probeer mijn longen te vullen, maar de typische ziekenhuislucht lijkt steeds minder zuurstof te bevatten.’

Fris afgestudeerd psycholoog Iris ter Haar begint vol goede moed aan haar carrière als ondernemer. Voor de buitenwereld lijkt alles haar goed af te gaan, maar ongemerkt wordt haar wereld kleiner en kleiner, tot ze haar huis niet meer uit durft. Als bezigheidstherapie borduurt ze zich de blaren op de vingers terwijl ze op een eindeloos lijkende wachtlijst staat voor een psycholoog. In 2018 krijgt ze de diagnose paniekstoornis en agorafobie. Inmiddels heeft Iris een succesvolle borduurwebshop en lukt het haar (meestal) weer om zonder klamme handen de deur uit te gaan. In dit boek vertelt ze op luchtige wijze hoe het is om opgeslokt te raken door angsten tot je jezelf verliest. Maar ook hoe ze - met ups en downs - de draad weer oppakt. Inclusief handige lijstjes met wat je kunt doen als je een paniekaanval hebt, hoe je een wachtlijst doorkomt en de wetenschap achter angststoornissen.

Over de auteur:

adat Iris ter Haar in 2018 de diagnose paniekstoornis en agorafobie kreeg, begon ze met borduren om zichzelf bezig te houden. Op Etsy startte ze een kleine borduurshop. Inmiddels heeft ze haar eigen webshop genaamd Iris Borduurt. Ze heeft ook een tuin vol met veldbloemen die het soms moeten ontgelden als haar hond Ollie in een baldadige bui is. Haar eerste boek verscheen in oktober 2021, genaamd Een steekje los, waarin ze uitgebreider ingaat op haar leven met een angststoornis. Ze weet vele lezers aan zich te binden door haar toegankelijke schrijfstijl, herkenbare anekdotes en haar flinke dosis humor en zelfspot.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien

Extra en recensies:

In [het artikel](#) ‘*Iris (31) lijdt al jarenlang aan een angststoornis: ‘Ik ging alleen nog maar de deur uit om boodschappen te doen*’ vertelt Iris Ter Haar meer over hoe therapie haar heeft geholpen haar angsten te overwinnen.