

Michelle Trines: Bang Vogeltje – Leven met een angststoornis

Aspekt, Soesterberg 2021 ISBN: 9789464248135

Angststoornissen, Veerkracht; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Een op de vijf Nederlanders krijgt in zijn of haar leven te maken met een angststoornis. Zelf was ik negentien toen ik werd overvallen door mijn eerste paniekaanval. Ik kwam thuis te zitten met een burn-out en werd bijna dagelijks overspoeld door een golf van angst waar maar geen einde aan leek te komen. Waar leeftijdsgenoten zich bezighielden met studeren, werken en feesten, focuste ik mij op mijn herstel, samen met zo'n zeven verschillende therapeuten. Dit had echter voorkomen kunnen worden als ik eerder naar mijn lichaam had geluisterd. Het antwoord bleek – naderhand gezien – overduidelijk, ik luisterde alleen niet goed. In Bang Vogeltje geef ik je een kijkje in het hoofd van een angstpatiënt. Ik voorzie je van nuttige informatie en praktische tips voor jezelf en je naasten. Je kan namelijk wel degelijk van je angsten afkomen. Misschien ligt het antwoord wel recht voor je neus, maar je moet wel goed kijken.

Over de auteur:

Michelle Trines is 24 jaar en is student Social Work.

Extra en recensies:

In [dit interview](#) vertelt Michelle Trines meer over haar leven met een angststoornis.