

Evelien van Altena - van Kampen: Versterk je BRON - Op verhaal komen na een postpartum depressie

Boekscout, Soest 2022 ISBN: 9789464502237

Postnatale depressie, rouw; Perspectief Patiënt

#### **Over het boek:**

Op een gemiddelde dag in Nederland worden bijna vijfhonderd kinderen geboren. Naar hun komst is uitgekeken, lang over gedroomd en met een 'gender reveal' party gevierd. De roze wolk blijkt in de praktijk vaak anders dan verwacht. Ruim tien procent van de nieuwe moeders en vijf procent van de vaders, worden overvallen door een postpartum depressie. Een zeer ingrijpende en ontwrichtende ervaring.

Met behulp van het BRON-model en (hoopvolle) up-to-date informatie over rouw en hechting, is er aandacht voor jouw verhaal. Zonder te vergeten wat jou is gebeurd - dat hoeft ook niet - maar wel voorwaarts en met compassie voor jezelf en het leven dat jij leidt. Stap voor stap maak je de balans op van jouw verhaal en versterk je het. Zodat jouw verhaal mag worden gezien, gehoord en verteld.

"De fijne, bemoedigende toon stimuleert vrouwen om dat wat hun is overkomen, een plek te geven. De schrijfster spreekt hen aan als vrije, sterke personen. Het werkboek geeft handvatten om de levenswijsheid die een crisis als een postpartum depressie óók oplevert, te gebruiken als bron voor een gelukkiger, bewuster leven." Anne Marleen Meulink, journalist, cultureel antropoloog en postpartum adviseur.

#### **Over de auteur:**

Evelien van Altena – van Kampen is ruim twintig jaar werkzaam geweest in de jeugdzorg waar zij kinderen en (pleeg)ouders begeleidde en trainingen gaf gericht op hechting, verlies en trauma. In haar praktijk voor 'Verlies en Ouderschap' biedt zij - als ruimdenkend verlies- en rouwtherapeut en vanuit haar eigen ervaring met een postpartum depressie - begeleiding bij (levend) verlies en schaduwverdriet.

#### **Inzien:**

Het boek kun je [hier](#) inzien onder het kopje 'Inkijk'.