

Phaedra Biemans: Licht Geluk - Vechtende voor het leven met lichtjes in mijn ogen in plaats van donkerte in mijn hoofd

Boekscout, Soest 2022 ISBN: 9789464682588

Geestelijke gezondheidszorg, samen, coping, informatief, erkenning; Perspectief Patiënt

**Over het boek:**

Dit is mijn verhaal. Het is rauw, recht uit het hart maar ook de realiteit. Ik ben nog niet volledig hersteld maar door alles op te schrijven ben ik wel een stapje verder. Meer openheid creëren over mentale gezondheid is mijn doel. Ik zeg altijd maar zo: delen = helen. Want door te delen ben je niet alleen. Anderen krijgen het gevoel dat ze alleen zijn, maar ik kan verzekeren dat je niet alleen bent. Nooit. Naast mijn verhaal staan er ook dingen in die mij hebben geholpen (tips) en stukken die ik heb geschreven voor therapie, in mijn dagboek of voor op mijn Instagram pagina. Dit boek is Doodeng. Maar het is wel belangrijk. Want er moet geen taboe meer rusten op mentale problemen.

**Over de auteur:**

Phaedra Biemans (2002) is student Sociaal Juridische Dienstverlening sinds september 2022. Ze maakt graag muziek, ze is verslaafd aan corduroy Nijntjes sparen, knuffels van Happy Horse verzamelen en bovenal: levensgrote beren adopteren. Dit boek is haar levensverhaal met alle tips en tricks die ze heeft geleerd tijdens de vele therapie sessies die ze jarenlang volgde. 1 februari 2023 tot 22 maart 2023 gaat zij in opname die hopelijk het einde gaat betekenen van de vele therapieën die zij volgde. Phaedra is een strijdlustige vrouw die bovenal op zoektocht is naar zichzelf. Haar vorige boek, Ik wil Mij weer Vrij, is te koop bij Boekscout.

**Inzien:**

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