

Sarah Binnekamp: Regenboogtranen- Van grijze mist naar roze wolk

Paris Books, 2023 ISBN: 9789493280243

Postnatale depressie (PND), angst, persoonlijke relaties, coping; Perspectief Patiënt

### **Over het boek:**

Elke dag worden er nieuwe moeders geboren die vol verwachting uitkijken naar die eerste speciale tijd. Maar als de roze wolk waar iedereen het over heeft meer weg heeft van een dichte, grijze mist? Wat dan? Hoe kom je als kersverse moeder uit deze grijze mist en hoe vind je de weg terug naar jezelf? In Regenboogtranen neemt Sarah Binnekamp je mee op de reis die zij heeft afgelegd om van haar grijze mist een roze wolk te maken. De grijze mist die kwam in de vorm van bijna constante angst en paniek als gevolg van een verstoorde hormoonhuishouding nadat ze moeder werd. Stap voor stap neemt Sarah je mee door de verschillende fases die haar weer vaste grond onder haar voeten gaven. Altijd met maar één doel voor ogen: echt aanwezig kunnen zijn bij zichzelf en bij haar kinderen. Aan de hand van verhalen uit de praktijk, haar eigen ervaring en opgedane kennis krijg je een routekaart aangereikt die jou zonder omwegen terugbrengt bij jezelf en je kinderen.

### **Over de auteur:**

Sarah Binnekamp (1981) is na het ervaren van pittige postnatale klachten volledig in de wereld van hormonen, leefstijl en mindset gedoken, met als resultaat haar eigen praktijk voor vrouwen die na een zwangerschap hormonaal uit balans zijn geraakt. Het schrijven van Regenboogtranen was een logisch vervolg. Sarah woont met haar twee dochters in Rotterdam.

Inzien:

Het boek kun je hier inzien.

Bespreking:

In dit verhaal staat...

Wat viel op:

Opmerkelijk is de manier waarop....

Citaten:

“wat moet ik nu..”(p.97)

Extra en recensies:

In [dit interview](#) lees je meer over