

Geeske Hogenhuis: Dit is niet wie ik ben - Wat mijn depressies mij leerden

Boekscout, Soest 2023 ISBN: 9789464688115

Depressie, persoonlijke relaties, erkenning, herstel, coping; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Wat is de zin van het leven? Het houdt Geeske al bezig sinds haar elfde. Ze ervaart vaak een gevoel van zinloosheid en zwaarte, dat zich ontwikkelt tot een ernstige depressie als ze als uitwisselingsstudent in Frankrijk zit. Ze probeert om hulp te vragen, maar slaagt er niet in haar ouders ervan te overtuigen dat er iets goed mis is. De gedachte die bij haar opkomt is: nee, je moet het zelf doen. In dit boek vertelt ze hoe ze is opgeklommen uit een reeks terugkerende depressies en betekenis heeft gevonden in het leven.

Over de auteur:

Geeske Hogenhuis (1980) studeerde Romaanse Talen en Culturen aan de Rijksuniversiteit Groningen en is als uitwisselingsstudent een semester in Frankrijk geweest, waar ze voor het eerst in een ernstige depressie raakte. Na haar studie is ze kort docent Frans op een middelbare school geweest, maar ze kwam met een burn-out thuis te zitten op 27-jarige leeftijd. Als thuisblijfmoeder had ze daarna een webshop met handgemaakte sieraden en edelstenen. Nu schrijft ze en maakt ze wekelijks video's over haar psychische kwetsbaarheid en alle tips en trucs die haar helpen gezond te blijven, zoals een vaste dagindeling, journalen, mediteren en wandelen.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.