

Anurakt Scheepers: Leven doe je zo - Anders omgaan met gedachten aan zelfdoding

Brave New Books, Amsterdam 2023 ISBN: 9789464921960

Zelfdoding, angst, emoties, eenzaamheid, coping; Perspectief Patiënt, perspectief naasten, perspectief andere gezondheidszorg

Over het boek:

In gedachten aan zelfdoding zijn alle angst, pijn, verdriet en eenzaamheid van een heel leven samengebald. In die samenballing zit een enorme kracht: het is erop of eronder. Anurakt Scheepers laat zien dat gedachten aan zelfdoding niet alleen de kracht hebben om een leven te vernietigen, maar ook de kracht om een nieuw leven voort te brengen. Dit boek is geschreven voor iedereen die weleens, regelmatig of vaak denkt aan zelfdoding. De gangbare benadering van suïcidale gedachten is erop gericht om die gedachten te bestrijden. Die benadering maakt een werkelijk open gesprek onmogelijk, en verhindert dat de betekenis van die gedachten duidelijk kan worden. De uitdaging is om niet te bestrijden, maar te onderzoeken. Stap voor stap word je meegenomen in dat onderzoek. Aan de hand van herkenbare voorbeelden en fragmenten van gesprekken over dit onderwerp ontvouwt zich een weg naar een voller en gelukkiger leven.

Over de auteur:

Anurakt Scheepers (1957) heeft veel ervaring met suïcidaliteit: als cliënt, als naaste en gedurende zeven jaar als vrijwilliger bij 113 Zelfmoordpreventie.

Inzien:

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