

Edwin Prins: Je hoofd gevangen - Mijn reis door depressie en herstel

Boekscout, Soest, 2024 ISBN: 9789465094731

Depressie, herstel, informatief, stigmatisering, steun, coping, veerkracht; Perspectief patiënt

**Over het boek:**

In een wereld waarin we constant worden overspoeld met beelden van perfectie en succes, vergeten we vaak het belang van onze mentale gezondheid. Dit boek neemt je mee op een reis door de vaak onzichtbare strijd van depressie en laat zien hoe belangrijk het is om de stigma's te doorbreken.

Ik hoop dat mijn verhaal houvast biedt aan iedereen die worstelt met depressie, of iemand kent die dit doet. Het herinnert mij eraan dat het oké is om hulp te vragen en dat er altijd licht is aan het einde van de tunnel, hoe donker het soms ook lijkt.

**Over de auteur:**

Edwin Prins (1962) geboren en getogen in Amsterdam, woont in het pittoreske Hoorn. Al van kinds af aan worstelt hij met depressie en somberheid, wat als een rode draad door zijn leven loopt. Ondanks deze uitdagingen heeft Edwin een diepe passie voor schrijven ontwikkeld, waarin hij zijn gedachten en gevoelens een stem geeft. Zijn boek biedt niet alleen een inkijk in zijn eigen belevingswereld, maar raken ook de universele thema's van menselijke kwetsbaarheid en veerkracht. Met zijn eerlijke en ontroerende stijl weet hij lezers te raken en te inspireren.

**Inzien:**

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