

Sarien Nieuwenweg: Ik heb er genoeg van - Gedachtes tijdens mijn burn-out, depressie en herstel

Boekscout, Soest, 2026 ISBN: 9789465444475

Burn-out, depressive, coping; Perspectief patiënt, perspectief naasten

Over het boek:

Wat doe je als je van de één op de andere dag alleen nog maar paniek in je lijf voelt? Ik ben dertig jaar en net moeder geworden. Ik heb alles wat ik wil. En nu? Ik kan alleen maar zenuwachtig rondjes lopen, peuken roken of eindeloze wandelingen maken. Hoe komt dit goed?

In korte dagboekfragmenten neem ik je mee. De paniekaanvallen worden erger en komen steeds vaker. Uiteindelijk beland ik in een depressie. Wat is er toch met me aan de hand?

Mijn man en moeder vertellen in dit boek ook hun kant van het verhaal. Als je valt, zijn er handen die je vangen. Dichtbij of verder weg.

Ik heb er genoeg van. Genoeg om te delen!

Over de auteur:

Sarien Nieuwenweg (1992) begon haar loopbaan in de wereld van communicatie, maar vond al snel haar thuis in het onderwijs na het afronden van de lerarenopleiding Nederlands. Op de mbo-school waar zij werkt, combineert zij haar nieuwsgierigheid met een oprechte passie voor jongeren en talentontwikkeling. Sarien staat bekend om haar gedrevenheid en haar vermogen om elke uitdaging met open vizier tegemoet te treden. Thuis vormt zij samen met haar man Yorick en hun twee zonen een warm nest. Tussen werk, gezin en ideeënstormen door koestert zij een stille, groeiende ambitie: meer ruimte maken voor haar liefde voor schrijven.

Inzien:

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