

Tobias van der Vegt: De bodem bereikt - Verhaal over worsteling met zijn innerlijke schaduw

Boekscout, Soest, 2026 ISBN: 9789465446134

Psychiatrie, psychische kwetsbaarheid, herstel, coping; Perspectief patiënt

Over het boek:

Het verhaal is geschreven vanuit een punt waarop Tobias de wanhoop nabij was. Hij heeft geprobeerd zijn eigen verhaal te combineren met handvatten bij het herstel hiervan. Dit boek komt van iemand die heel diep gezeten heeft en heeft laten zien dat er altijd hoop is als je goed zoekt. Hij is niet geleerd hierin maar schrijft vanuit eigen ervaring, waardoor het hopelijk toe te passen is. Sowieso was het uitschrijven goed voor zijn eigen herstel en als iemand er inspiratie uit haalt is dit mooi meegenomen. Iedereen kan een goed leven leiden.

Over de auteur:

Tobias van der Vegt is geboren in Den Haag in 1990 en heeft altijd moeite gehad zijn weg te vinden. De opvoeding was eigenlijk goed en hij had een goed stel hersenen. In het leven heeft iedereen uitdagingen en vooral in zijn puberteit raakte hij de weg kwijt. Na een lange periode met psychiatrie, straatleven en verhuizingen heeft hij zijn plek gevonden in Brabant. Hier begon hij dingen op een rijtje te krijgen, al is het absoluut niet ideaal. Het is dus een open einde en hij is benieuwd of hij helemaal kan landen.

Inzien:

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