

# Breindrop

Tekst: Melanie Visser

**Het boek *Breindrop* gaat over hulp en herstel bij mentaal vastlopen. Het is geschreven door twee auteurs die input geven vanuit hun eigen (praktijk)ervaring: Steven Goudsbloem, vanuit zijn professie als psycholoog en Ruby Beltman, vanuit het (cliënt)perspectief van iemand die mentaal vastloopt. Een aanrader voor wie meer wil weten over mentaal vastlopen, hulp en herstel.**

In het boek komen veel ervaringen aan bod. Aan de hand van de metafoer 'de Berg' wordt helder beschreven hoe iemand struikelt/worstelt/vastloopt, om vervolgens weer overeind te krabbelen. De vier hoofdstukken zijn opgedeeld in vier bewegwijzingen: de Etappe Bergaf, de Etappe Dal, de Etappe Bergop en de Etappe Vlake. Het verhaal wordt verteld aan de hand van een bergbeklimmer die mentaal is vastgelopen en deze etappes doorloopt. Als lezer ontdek je wat elke etappe zoal betekent voor mensen die kampen met hun geestelijke gezondheid, voor de hulp uit hun eigen kring en voor de hulp van een psycholoog en andere professionals.


## Mee in de rugzak?

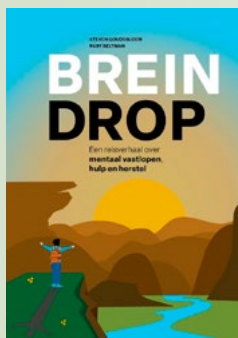
Breindrop is geen zelfhulpboek, maar beschrijft het proces van de bergreis van iemand die mentaal vastloopt, welke hulpbronnen daarbij kunnen helpen, hoe hulp te vinden, wat een psycholoog doet en andere praktische informatie. Ook willen de schrijvers met dit boek meer begrip kweken voor de situatie waarin diegene zich bevindt. Daarnaast willen de schrijvers de naaste omgeving informeren over wat te doen en wat te laten.

De schrijvers maken speels gebruik van metaforen. Een voorbeeld: elke Etappe wordt afgesloten met 'souvenirs' die je onderweg hebt kunnen vinden. Na elk hoofdstuk worden er tips gegeven voor in de rugzak: 'informatie voor bergbeklimmers' (degenen die is/zijn vastgelopen) en tips voor 'hulptroepen uit eigen kring'. Je bepaalt zelf wat je wel of niet meeneemt in je rugzak.

Door het lezen van dit boek is het mij opgevallen hoe bijzonder veel de competenties en ook sommige methodieken/gesprekstechnieken die een psycholoog toepast, overeenkomen met die van een ergotherapeut die cliënten behandelt om tot een meer evenwichtige belasting/belastbaarheid te komen. In dat opzicht heb ik als ergotherapeut bekende zaken gelezen omtrent behandeling of inzichten.

## Reis door twee werelden

Dit boek kan als uitstekend kompas dienen voor mensen die, om wat voor reden dan ook, mentaal zijn vastgelopen en voor hun naaste omgeving. Ook vond ik het verfrissend om door middel van een bergreis meegenomen te worden op een reis door twee werelden: die van psycholoog Steven (de berggids) en die van ervaringsdeskundige Ruby (de bergbeklimster). Het is een reisverhaal in heldere taal, met sprekende voorbeelden. Dit boek helpt bij het vergroten van veerkracht, draagkracht en weerbaarheid. Kortom: een aanrader voor iedereen die meer wil weten over mentaal vastlopen, hulp en herstel. 



**Titel:** Breindrop  
**Auteurs:** Ruby Beltman en Steven Goudsbloem  
**Jaar uitgave:** 2023  
**Uitgever:** Breindrop  
**Prijs:** € 24,50 (e-book € 7,50)  
**ISBN:** 978-90-903797-3