



Japanse levenslessen
De weg van de boog

Paulo Coelho, auteur van onder meer het wereldberoemde *De alchemist*, wie kent hem niet? Zijn boeken worden in meer dan 170 landen gelezen, in maar liefst 83 talen, in eindeloze oplagen, en, noem eens iemand, Barack Obama mag graag met wijsheden uit zijn werk strooien. Wat een feest dus dat hij weer een nieuwe parel schreef. In *De weg van de boog* krijgt een jonge dorpeling in een afgelegen valei levenslessen van de oude wijze Tetsuya, de beste boogschutter van Japan. Aan de hand van de kunst van het boogschieten vertelt Tetsuya de jongen over de beginselen van een betekenisvol leven. Een mooi poëtisch en symbolisch verhaal met een prettige dosis wijze raad. Vertaald door Piet Janssen en treffend geïllustreerd door Christoph Niemann. € 21,50 *De Arbeiderspers*



Tragikomisch boek over jaloezie in de liefde
Melktanden

Deze meeslepende roman van Emma Curvers begint op het moment dat eind twintiger Lon net is gaan samenwonen met haar liefde Philip. De verhoudingen in hun relatie zijn duidelijk: Philip bepaalt wat er gebeurt en Lon volgt. Zo kwam het idee om samen een hond te nemen uit zijn koker. En zo hangt zijn al maar uitdijende bucketlist pontificaal op hun ijskast. Wanneer daar op een ochtend plots het woord 'trio' aan is toegevoegd, ontstaat bij Lon paniek. Zeker omdat ze allang in de gaten heeft wie hij hiervoor op het oog heeft: Xenia, een vrouw die alles is wat zij niet is. Terwijl Lon krampachtig probeert vast te houden aan het leven dat ze voor ogen had, ontwikkelt ze een obsessie voor Xenia. *Melktanden* is een tragikomisch boek over jaloezie, monogamie en rivaliteit. We hebben gesmuld. € 19,99 *Uitgeverij Pluim*

Inspirerende interviews over leven en sterven
Ik heb geleefd

Wat zou je doen als je nog een jaar te leven had? Twee jaar lang interviewde journalist Annemarie Haverkamp meer dan zeventig mensen die binnenkort zouden overlijden. Wat wilden ze met de tijd die hen nog restte, waar hadden ze het meest spijt van, welke dromen moesten nog waargemaakt worden? Het werd een inspirerende reeks verhalen, die eigenlijk meer vertellen over leven dan over doodgaan, vandaar ook de ondertitel van dit boek: *Wat de dood je kan leren over het leven*. Want wat bleek: de reservetijd werd opeens zo veel intenser beleefd en de opmerking 'had ik dit maar eerder geweten' viel zo vaak, dat het een cliché dreigde te worden. Een bundel ontroerende verhalen die lezen als een wake-upcall. € 22,99 *Lebowski*



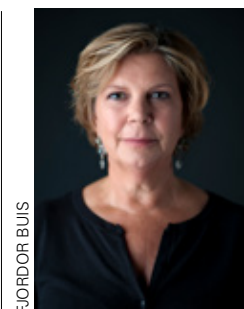
Het nieuwe reizen, een handboek
Slow Travel

Droom je ook van die heerlijke opwindende aankomen op een plek waar je nooit eerder bent geweest? Hoewel we allemaal staan te trappelen om weer eens op reis te kunnen, zal de manier waarop we weer gaan reizen moeten veranderen. *Slow Travel* biedt daartoe inspiratie. Dit handboek is het tegenovergestelde van een reisgids bomvol toeristische trekpleisters en lijstjes die afgevinkt moeten worden. Auteur Penny Watson in de inleiding: 'Het is ontstaan uit ons verlangen om op een intensere en zinvollere manier contact te zoeken met onszelf en onze levens.' Het boek met als ondertitel *Beleef en ontdek de wereld in je eigen tempo* staat vol plaatsen, activiteiten, rondreizen en ervaringen die je inspireren om op een andere – duurzame – manier te reizen. Heel praktisch met tips voor het plannen van een slowreis tot interviews met ervaren slowreizigers, maar ook prettig om te lezen als je nergens heen gaat. € 29,99 *Terra*

Tips voor het plannen van een slowreis maar ook leuk om te lezen als je nergens heen gaat

Literaire pageturner
Naar Lillehammer

Vonne van der Meer veroverde jaren geleden het hart van half Nederland met haar heerlijke roman *Eilandgasten*, inmiddels toch wel een klassieker te noemen. *Naar Lillehammer* is haar nieuwste roman en vertelt het verhaal van Cécile: 49 jaar, kinderloos en recentelijk ook man- en baanloos. Haar leven, dat zich dus op een ietwat treurig punt bevindt, neemt een totaal onverwachte wending wanneer een moeder op een kinderspeelplaats haar vraagt even op haar driejarige dochter te passen en vervolgens niet meer terugkomt. In eerste instantie neemt Cécile de zorg voor het kind op zich, maar al gauw krijgt ze de moeder erbij; de Nigeriaanse Gladys wil met haar oude leven in de prostitutie breken en voelt zich in de stad niet langer veilig. Terwijl Cécile zich over de twee ontfermt, en in een schimmige, voor haar volledige nieuwe wereld wordt getrokken, moet ze ook haar eigen demonen in de ogen kijken. € 21,99 *Atlas Contact*



FIJNDOR BUIJS

INTERVIEW
Inger Boxsem

Een burn-out haalde het leven van Inger Boxsem compleet onderuit. Twee keer zelfs. Over haar zoektocht naar genezing schreef ze *Naar omstandigheden nogal slecht*, een openhartig en aangrijpend boek over burn-out en depressie waar velen herkenning in zullen vinden.

Niet als twaalf procent van de werknemers in Nederland kreeg je een burn-out. Je noemt het in het boek een ziekte. Is het dat?

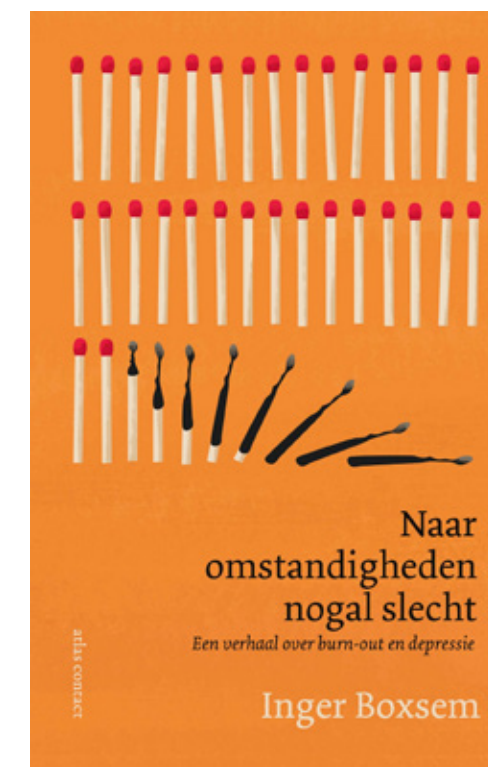
'Volgens Van Dale is ziekte "het gestoord zijn van een of meerdere organen". Je lichaam en hersenfuncties vertonen bij een ernstige burn-out enorme gebreken. Je stresslevels dalen niet meer, je cognitieve functies zijn aangetast, je kunt last krijgen van eczeem en ontstekingen doordat je immuunsysteem minder functioneert; ik vind het gerechtvaardigd om dat een ziekte te noemen. Een burn-out verdwijnt niet alleen door te praten met een psycholoog: die lichamelijke component verdient ook aandacht.'

Wat kun je het beste doen ter preventie?

'Ik ben niet de aangewezen persoon voor een goede tip, haha. Maar goed: leef langzaam en neem elke dag écht rust. Dat is trouwens iets anders dan ontspannen. Rust is iets zonder hersenactiviteit, dus in de hangmat liggen met je ogen dicht. En: neem een burn-out heel serieus. Als je er niet voldoende van geneest is er blijvende schade, of beland je in een depressie, zoals ik.'

Waarom besloot je je ervaringen op te tekenen?

'Eerst schaamde ik me voor wat me was overkomen, maar ik zag dat veel meer mensen bezweken onder de prestatiedruk en het tempo van ons leven. Wie moet er eigenlijk gefikst worden: wij, of de maatschappij? Ik hoop ook dat mensen er troost uit putten: je bent niet alleen.' € 22,99 *Atlas Contact*



MARK UYL

INTERVIEW
Annejet van der Zijl

In *Fortuna's kinderen*. Een trans-atlantische familiechroniek vertelt Annejet van der Zijl het waargebeurde verhaal dat begint bij avonturier Leon Herckenrath, die in 1818 zijn hart verloor aan de piepjonge slavin Juliette. Hij kocht haar vrij, ze trouwden en kregen zeven kinderen. Van der Zijl volgt vervolgens de oudste dochter van het stel en haar Hollandse man tijdens hun avonturen in Californië ten tijde van de Goldrush.

Je schreef eerder het boekenweekgeschenk Leon & Juliette, de ouders in Fortuna's kinderen. Wat deed je besluiten om nog een grotere roman over deze bijzondere familie te schrijven?

'Het verhaal was, denk ik, gewoon nog niet klaar met mij. Want ook toen ik het boekenweekgeschenk allang had ingeleverd bleéf er maar prachtig materiaal op mijn pad komen. Mijn Amerikaanse uitgever gaf het laatste zetje. Ze zei dat ze *Leon & Juliette* zo mooi vond dat ze aan het einde vooral verder wilde lezen. Toen kwam de coronapandemie, waardoor ik mijn boekenweektournee moest stilleggen en mijn agenda van de ene op de andere dag werd leeggeveegd. Dus toen ben ik maar weer fijn verder gaan schrijven.'

Waar heb je het meest van genoten tijdens het schrijven van Fortuna's kinderen?

'De moed en de zucht naar avontuur van mijn hoofdpersonen. Wat een mensen! En wat een ongelofelijk spannende en boeiende wereld ontdekte ik in hun voetsporen. Volgens mij heeft echt niemand zich tijdens de pandemie zó goed vermaakt als ik. Lef en liefde: dat werd eigenlijk vanzelf het thema van dit boek.' € 24,99 *Hollands Diep* (verwacht in september)