

Johan Verweij: 'Help, ik ben depressief!' Uitgeverij Boekscout, Soest 2014. ISBN 9789402204049 (Depressie/Angst/Suicide/Geloofsovertuiging/ED/1) Zie ook: [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Soort boek/ziekte/stijl:**

Egodocument van 74 pagina's geschreven door Johan Verweij. Hij licht de periode van vier maanden toe gedurende 2012, waarin hij depressief was. Hij beschrijft in dagboekvorm zijn gevoelens, emoties, gedachten en angstaanvallen. Hij schrijft over zijn worsteling met vooroordelen ten aanzien van homoseksualiteit vanuit de kerkgemeenschap van zijn jeugd. Ook wordt toegelicht dat hij suïcidaal was en welke de hulpverlening hij zocht, hoe die hielp. Tenslotte schrijft hij over hoe hij uit de depressie raakte, en weer toekomstplannen maakte. 'Het gaat erom dat ik Johan ben, trouw aan mezelf en me daar vanuit weet te verbinden met de ander.'

Met een voorwoord van zus Mirjam en een deel twee waarin tips staan over hoe de omgeving en de persoon zelf om kunnen gaan met een depressie.

Verweij: [www.verweijlifecoaching.nl](http://www.verweijlifecoaching.nl) 'Dit boek is geschreven om het taboe op een depressie weg te nemen bij mensen en het onderwerp depressie bespreekbaar te maken. Daarnaast worden er ook tips aangereikt: wat kun je doen wanneer je in een depressie terecht komt en hoe reageer je wanneer iemand in jouw omgeving met een depressie te maken krijgt?'

### **Over de schrijver:**

Johan Verweij is 28 jaar en woont in Rotterdam. Hij heeft een eigen bedrijf, Verweij Life Coaching en is freelance tekstschrijver. Hij is binnen een kerkelijke gemeenschap opgegroeid, maar gelooft in een God zonder kerk, die hem liefde geeft. Jarenlang heeft hij geworsteld met zijn geloof: de geloofsgemeenschap waarin hij opgroeide accepteerde zijn manier van in het leven staan niet, met name homoseksualiteit. Zie ook:

@mensdurfteleven

Zie ook: [www.verweijlifecoaching.nl](http://www.verweijlifecoaching.nl)

Johan: "Mijn naam is Johan Verweij en ik ben in 2009 gestart met mijn onderneming in Life Coaching. Uit eigen ervaring weet ik moeilijk het soms kan zijn om een coming out vorm te geven binnen een christelijke omgeving. Er zijn veel vooroordelen omtrent het homo zijn binnen religieuze gemeenschappen. Het thema homoseksualiteit en religie is met mijn leven verweven en de lessen die ik daarin heb geleerd wil ik graag met anderen delen."

### **Wat viel op:**

-Hoe angstaanvallen plotseling kunnen uitbreken en welke consequenties dat heeft. Net zoals opgevoed worden met uitgangspunten binnen een kerkgemeenschap waar je niet mee uit de voeten kunt.

-In het boek richt Verweij zich direct tot God (citaat pagina 41).

-Dat het boek ook is geschreven om het taboe op een depressie weg te nemen bij mensen en het onderwerp depressie bespreekbaar te maken. Johan ( [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)): "Het boek dat nu voor je ligt is een persoonlijk verslag van mijzelf toen ik in 2012 in een

depressie terecht kwam. Het is het meest kwetsbare dat ik ooit met de buitenwereld gedeeld heb."

### **Citaten:**

Pag.9: ( zus Mirjam) ' Het was ontzettend moeilijk om hem tijdens die periode steeds verder te zien wegzakken in zijn depressie en ik vond het verschrikkelijk om te merken dat hij zich meer en meer ging bezig houden met de dood.'

Pag.14: ' Er sloop een gedachte in mijn hoofd dat ik mezelf niet mooi vond om naar te kijken. Liever keek ik gewoon niet. Maar ik zag het toch. En het zette intern iets in beweging. Ik probeer het van me af te zetten. Ik heb niets te klagen. Het gaat juist zo goed met me afgelopen twee maanden. Ik kan iets voor de maatschappij betekenen door me als vrijwilliger in te zetten voor de homo-emancipatie. Ik heb een baan, fijne collega's en vrienden. Toch voel ik me ontevreden.'

Pag.24: 'Vandaag is het woensdag en ik merk aan mezelf hoe moe ik ben. Ik heb het gevoel dat er hele dikke wallen onder mijn ogen liggen. Ik merk ook de frustratie in mij van het slechte en weinig slapen. Mijn lichaam voelt uitgeput aan. En vanmiddag had ik ook verschillende momenten dat ik in huilen kon uitbarsten. Om niets. Ik voelde me alleen en ongelukkig. Op mijn werk heb ik voor mezelf echter een klein succes geboekt en dat geeft een hoop energie. Toch loop ik naar huis met een leeg en stil gevoel. Ik voel de zon schijnen, maar ik geniet er niet van. Ook al zou ik dat heel graag willen.'

Pag.39: 'Geloven is niets meer dan leven in liefde en verbondenheid met jezelf en omgeving.'

Pag.41: 'Maar God, wat heb ik vaak grote moeite met waar ik vandaan kom. Het geeft me zoveel ballast. Ik kan best wel eens last hebben van paniekerige en angstige gedachten. Zo intens dat het mijn bestaan verlamd. (...) Soms zou ik wel eens willen dat ik er voorgoed een punt achter zou kunnen zetten.'