

Bespreking: Guus van der Veer

Tura Gerards: 'Vrij van chronische depressie in 21 dagen' Help jezelf in twee stappen. Uitgegeven in eigen beheer/ Brave New Books, Amsterdam 2014. ISBN 9789402122619. (Depressie ED/AG/1) Zie ook: <http://depressiestoppen.nl/boek/> en <http://www.bravenewbooks.nl>

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

In dit boek (201 bladzijden) vertelt de schrijver hoe hij, op vijftigjarige leeftijd, in 2007 zelf –als het ware per omgeluk– een einde heeft kunnen maken aan meer dan 30 jaar depressies en depressieve buien. Het boek is in spreektaal geschreven, dus zonder hinderlijke vaktermen.

### **Over de schrijver:**

Tura Gerards heeft een coachpraktijk in Amsterdam voor mensen met adhd, angst, pijn en depressie. Voor uitvoeriger informatie over zijn opleiding, zie <http://adhd-coaching-amsterdam.nl/wie-is-tura/>

### **Korte beschrijving:**

In dit boek vertelt de schrijver zijn eigen verhaal en wil hij de lezer laten ontdekken hoe men van depressieve symptomen kan afkomen, zonder medicijnen en zonder op zoek te gaan naar de oorzaken van die symptomen. Hij beschrijft dit als een proces met twee stappen: 1. alert worden of je gedachten, beelden en gevoelens positief of negatief gekleurd zijn. 2. ontdekken hoe je door middel van innerlijke beelden je depressieve gevoelens de baas kunt worden.

### **Citaten:**

Blz. 23: “Dit is een boek dat (chronische) depressie beschouwt als een gevolg van enorm krachtige gewoonten in je lichaam, van mechanismen. Depressie wordt benadert als een fysiologisch verschijnsel, niet als een psychologisch of psychiatrisch verschijnsel. Dit is een boek dat jou een draai van 180 graden wil laten maken.”

Blz. 90: “Ik weet hoe heftig en plotseling een depressieaanval komt opzetten. Ik weet hoe je van binnen overspoeld, verteerd en verlamd kunt worden door chemische sauzen. Hoe eenzaam en onveilig dat voelt. Hoe zwart en donker het is. Hoe verstikkend. Daarom wil ik het nogmaals hier benadrukken: gebruik meteen bij het begin van elk depressiesymptoom jouw eigen reddende beeld en breng jezelf in veiligheid.”

Blz. 109-110: “ Hier volgen in het kort de voordelen van de aanpak van dit boek:

- niet meer graven in het verleden en in oude pijnen
- kunnen wegblijven bij de inhoud en oorzaak van (chronische) depressie
- acuut resultaat door het werken met oplossingsgerichte beelden
- zelf doen, zelf kunnen
- geen ‘psychologisch’gedoe
- niet meer denken in ziektebeelden
- werkt zelfs als je de oorzaak van depressie niet weet
- geen medicijnen nodig voor het oplossen van depressie
- nieuwe frisse kijk op het leven en op de werking van het menselijk lichaam

- zelf controle (terug)krijgen over de helende kracht van je lichaam en je brein.

Hier volgen in het kort de voordelen van de aanpak van dit boek:  
(..)

- loslaten van slachtofferschap (herinneringen, oorzaken, levensgeschiedenis)
- beetje vreemde (en ongelooflijk eenvoudige) aanpak om uit te leggen aan een ander (..)
- je kunt niemand meer de schuld geven”

**Recensies/Extra:**

zie [http://www.bol.com/nl/p/vrij-van-chronische-depressie-in-21-dagen/9200000032860663/?promo=shop-brave-new-books\\_202\\_ac-fvm-bnb-nieuwenopvallend-190613\\_B8\\_5\\_9200000032860663](http://www.bol.com/nl/p/vrij-van-chronische-depressie-in-21-dagen/9200000032860663/?promo=shop-brave-new-books_202_ac-fvm-bnb-nieuwenopvallend-190613_B8_5_9200000032860663)

“Goede coach maar geen goede schrijver.”

“Helaas is dit boek niet aan te raden. Ik heb dit gelezen omdat ik zelf ook coaching heb gedaan en wilde kijken of het iets is om aan te raden aan mijn clienten. Nee dus.”

Zie ook: <http://depressiestoppen.nl/testimonials/>

‘Een heel interessant en hoopvol boek om te lezen, ik geloof dat het mensen met een depressie echt kan helpen! En mensen die zelf niet depressief zijn, begrijpen door dit boek ineens veel beter hoe dat moet voelen. Dit boek ontsteekt het lichtje aan het eind van de tunnel. Wat goed dat je dit hebt gemaakt!’ Trudy Admiraal,  
redactieadmiraal.nl