

Marc Veenstra: 'Gewoon niets meer' Uitgeverij Boekscout, Soest 2015  
ISBN:9789402219951 Zie ook [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl) ( Psychiatrie/Suicide/Depressie/ED)

**Soort boek/ziekte stijl:**

*'Op een gegeven moment keek ik door het slaapkamerraam naar buiten en zag een man in een wolk. Hij lag daar... Hij lag daar, zoals ik ook weleens lig. Zijn handen gevouwen op zijn borst, zijn ogen dicht. Zijn mond stond open en maakte een kleine ronde vorm. Boven zijn mond een wolkje. Het laatste wolkje. De lucht was blauw, strak blauw... Niets meer... Gewoon niets meer!'*

Boek van 150 pagina's waarin Marc Veenstra beschrijft hoe hij gedurende zijn leven om is gegaan met depressies en suïcide gedachten. Hij beschrijft o.a. de vele (ook alternatieve) therapieën die hij volgde waaronder Mindfulness, EMDR, opname op de PAAZ, opnames in de psychiatrie en hoe een en ander zijn weerslag had op zijn leven en dat van zijn gezin. Een dagboek bijhouden heeft hem veel geholpen.

Pag.9-10: 'In dit boek zal ik beschrijven hoe ik vanaf ongeveer mijn 18e levensjaar ben omgegaan met depressies. Aangezien ik momenteel 40 jaar ben, zal ik met grote sprongen terug in de tijd, naar ongeveer mijn 37e levensjaar gaan en vanaf die periode in detail beschrijven wat mijn gevoelens en ervaringen zijn geweest. Dit, omdat ik rond deze tijd veelvuldig in aanraking ben gekomen met artsen, medicijnen en opnames in het ziekenhuis. Deze afgelopen drie jaar heb ik eigenlijk precies dát meegemaakt wat voor mij zo belangrijk is om te vertellen. Verder zal ik het aanvullen met eerder geschreven verhalen, die naar mijn mening zeker wat toevoegen. Zoals ik het zelf altijd omschrijf: '22 jaar vechten met jezelf, verpakt in een schoenendoos'.

**Over de schrijver:**

Marc Veenstra is geboren in Enschede, getrouwd met een Friezin en woont in Balk. Hij heeft twee zonen en werkte o.a. als metaalbewerker en vrachtwagenchauffeur. Hij speelde in een rockband, fotografeerde en houdt van fietsen.

"Ik ben geboren in Enschede in 1973 en ik ben opgeleid tot metaalbewerker. Daarnaast ben ik echtgenoot en vader van een mooi gezin. Ik had nooit gedacht nog eens een boek uit te zullen brengen, maar nood breekt soms wet, en door de nood is het gekomen dat dit boek is ontstaan. Vooral ook door de inspiratie van mensen om me heen, van wie ik vooral dankbaar ben dat ik ze heb leren kennen, ben ik deze verhalen op papier gaan zetten."

**Korte beschrijving:**

Marc Veenstra licht toe hoe hij in psychische problemen kwam: hij werkte hard, ging steeds maar door, was prikkelbaar tegen zijn vrouw en kinderen en liep opeens op een gegeven moment zo vast dat hij de huisarts consulteerde. Die gaf hem medicatie en verwees hem naar een therapeut, vervolgens naar een andere therapeut. Het hielp niet voldoende bovendien bleek een voorgeschreven therapie fout te gaan. Uiteindelijk vindt de vrouw van Marc dat hij opgenomen moet worden en komt hij op de PAAZ terecht. Daar is hij

langere tijd, waarna hij naar huis mag, om nog een keer opgenomen te worden. Marc beschrijft de opname, gang van zaken op de afdeling en daginvulling. Marc gaat er een dagboek bijhouden, iets wat hem uiteindelijk veel inzicht levert. Hij beschrijft wat er goed en fout gaat gedurende de behandeling op de PAAZ. Er gebeurden veel, ook tussen patiënten onderling en gaat in op wat bij de begeleiding en behandeling te wensen overliet.

Boekscout.nl: Marc was een tiener toen zijn verlangen naar 'niets meer' steeds vaker voorkwam. Hij neemt je mee in zijn autobiografisch verhaal over het voortdurende gevecht met zichzelf en zijn verlangen naar 'niets meer'. Depressies beheersen zijn leven. Uiteenlopende therapieën die hij volgde om zich maar 'beter' te gaan voelen, zorgden ervoor dat Marc de gebeurtenissen, gevoelens én gedachten van zich af is gaan schrijven. Dit schrijven deed hij voornamelijk tijdens zijn langdurige opname op de PAAZ. Op vele fronten laat hij zien dat er een enorme handelingsverlegenheid heerst binnen de hulpverlening. Wat overkomt Marc als hij plotseling psychiatrisch patiënt wordt?

### **Wat viel op:**

Hoe moeizaam de weg was naar de juiste behandeling. Hoe weinig begeleiding er feitelijk op de PAAZ was. De toelichting op de therapieën die Marc beschrijft, en hoeveel het bijhouden en teruglezen van zijn dagboek hem heeft geholpen.

Hoe belangrijk het is om partners bij de behandeling en therapie te betrekken. Hoezeer Marc nog steeds worstelt met zijn gevoelens om dood te willen.

### **Citaten:**

Pag. 10: 'De ene keer duurde een depressie langer dan de andere keer. Als je jong bent stap je eerder uit je gedachten, die ervoor zorgen dat je in een neerwaartse spiraal belandt. Althans, dat is mijn ervaring.'

Pag.34: 'Ik ga de strijd aan met mijn kompaan, de metgezel die ik al zo lang meeneem. De 'uitvreter' in mij. Of moet ik zeggen 'binnenvreter'? Dit is MIJN papier, MIJN scheidingspapier van mijn metgezel.'

Pag.70: 'Ik lig maar te liggen, hier op de bank. Weken lang alweer. Ik voel mij zo verschrikkelijk slecht en heb de constante gedachte niet meer te willen leven. Ik vraag mij alleen nog maar af hoe ik dat ga doen. (...)Mijn besluit staat vast dat ik medicijnen zal gaan innemen, maar waar en wanneer? In ieder geval niet thuis. Stel je voor wat dit met mijn vrouw en kinderen zou doen als een van hen mij zou vinden. Ach, ik heb toch niet het gevoel dat ze mij zullen missen, ze zullen mij zo ondertussen ook wel zat zijn, is mijn gedachte.'

Pag.78: 'Ik verveelde me kapot de hele dag. Ik wist niet wat ik moest doen. Stilzitten wilde ik niet, televisie kijken ook niet. Daarbij was er niemand om mee te praten, want iedereen was naar huis. Visite wilde ik ook niet meer, ik word moe van iedere keer hetzelfde te moeten vertellen.'

Pag.92: 'Mijn medicatie is inmiddels weer aangepast, in de hoop dat het binnenkort beter zal gaan. Ik heb hier ook geen zin meer in, dit is voor niemand leuk. Miranda doet zo haar best en ik kan zo weinig gevoel teruggeven. Sorry mijn lief...'

Pag.105: 'Wat mij zo verdrietig maakte, was het totale gebrek aan hulp voor Ellen. Het moment in de woonkamer en vervolgens het afpakken van de mandarijnen, was een soort doodsteek voor mij. Ik voelde mij zó goed op het moment dat ze ging eten en dat namen ze mij af; ze namen de hulp die ik haar gaf bij mij weg.

Huilend vroeg ik aan de therapeut: "Waarom zien jullie dat niet? Waarom helpen jullie haar niet?"

Pag.114: 'Toen vertelde Ellen dat ze haar in de week die volgde, op woensdag, met gedwongen ontslag zouden sturen. Weer was er gelogen tegen ons.'

Pag.115: 'Door terug te lezen in dit dagboek kon ik 'het gebeurde' achterhalen. En tot mijn grote verbazing ging ik de stukken die mij boos of verdrietig maakten herkennen.'

Pag.117: 'Ze vroeg wat ik dan wilde gaan doen, waarop ik antwoordde: "Jouw werk, maar dan beter."

En tot mijn grote verbazing zei ze: "Zou ik doen, is net wat voor je."

Pag.143: 'Sterker nog, er wordt partners niet eens verteld hoe met elkaar om te gaan, in deze verschillende situaties. Vaak gaan de emoties en gevoelens van patiënten schuil achter een muur van medicatie.'

### **Recensies/Extra:**

Boekscout.nl:

3-10-2015 9:22 | Door: Ellen Sealy | Waardering:

Dit boek is echt! In een ruk uitgelezen..wat een herkenning! Een aanrader voor een Ieder die te maken heeft gehad met wat de gevolgen kunnen zijn van een burn out of depressie.Ook aan te raden voor naasten en wie in de hulpverlening werkt!