

Matt Haig (vert. Jan de Nijs) : 'Redenen om te blijven leven' Uitgeverij Lebowski, Amsterdam 2015. ISBN 978904882852. Zie ook: www.lebowskipublishers.nl (Depressie/Angststoornis/ED)

Soort boek/Ziekte/stijl:

'Als je de tijd stil wilt zetten: kus.

Als je door de tijd wilt reizen: lees.

Als je aan de tijd wilt ontsnappen: muziek.

Als je aan de tijd wilt voelen: schrijf.

Als je de tijd los wilt laten: adem.' (cover)

Een verslag van 200 pagina's waarin Matt Haig beschrijft welke zoektocht hij heeft afgelegd om te leren omgaan met zijn depressie. Hij weet nu dat de depressie nooit helemaal verdwijnt, maar dragelijker wordt.

Cover tekst: 'Op zijn vierentwintigste stort het leven van Matt Haig volledig in. Hij ziet geen enkele uitweg, geen reden meer om te bestaan. Dit is het verhaal van hoe hij zijn depressie overwon, een ziekte die hem bijna vernietigde, en hoe hij opnieuw leerde met volle teugen van het leven te genieten. Redenen om te blijven leven is meer dan een memoire: het is een ontroerende, grappige en vreugdevolle zoektocht naar hoe om te gaan met depressie.'

Over de schrijver:

Matt Haig (1975) is een Engelse romancier, kinderboekschrijver en journalist. Hij kreeg rond 2000 een depressie. Iets meer dan vijftien jaar daarna schrijft Haig dit zelfhulpboek, getiteld *Redenen om te blijven leven*

Recensie/Extra:

<http://www.tzum.info/2015/11/recensie-matt-haig-redenen-om-te-blijven-leven/>

Tzum literair weblog: Guus Bauer: '(...).Het stigma van lamelijkheid blijkt bij Haig het zwaarst te hebben gewogen. Je kunt bij wijze van spreken nog beter een paar gebroken benen hebben, een ander ernstig trauma of een levensbedreigende ziekte waardoor je kaal wordt en gelig, dan een ziekte van de gedachten. Haig had daarnaast een van de ernstigste vormen, een combinatie van depressie met extreme paniekaanvallen en heftige angststoornissen. (...)De fysiologische feiten, de lijstjes met symptomen, het rubriceren van de waarschuwingstekens, het benoemen van de demonen en het aanbieden van bewapening, van oplossingen, in dit boek zouden kunnen bijdragen aan een beter besef van de ernst van deze 'kanker van de geest'. (...) Matt Haig moet zelf bijzonder baat hebben gehad bij het schrijven van *Redenen om te blijven leven*. Hij vat onder de kop 'Zelfhulp' zijn therapeutische werk kernachtig samen. (...)

<http://www.bezetenboeken.nl/biografie/redenen-om-te-blijven-leven-matt-haig/>

Ilse Borst: '(...)Een erg mooie, en met de kijk op een depressie, geschreven zin vind ik 'de beste manier om een monster te verslaan, is een nog groter monster te vinden'.

Hiermee bedoeld Haig dat je door depressie voor allemaal dingen (terecht of onterecht) ontzettend bang kunt zijn, maar wanneer je niks meer onderneemt omdat je bang bent, kun je ook nooit ontdekken of je angsten gegrond zijn en blijf je bang voor de dingen die, achteraf gezien, juist weinig tot niets voorstellen. (...)Joanna Lumley staat met haar

citaat achterop dit boek en ik kan niet anders dan het roestend met haar eens zijn, ze zegt 'een klein meesterwerk. Het zou zomaar levens kunnen redden' en dat geloof ik ook echt in, Haig schrijft zo duidelijk wat het inhoud dat mensen het wel moeten gaan begrijpen.'

<http://www.lebowskipublishers.nl/boek/Redenen-om-te-blijven-leven-T8978.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=BH33vu-S--0>

<https://www.youtube.com/watch?v=qYV7pS9jULs>