

Recensent: Mana Fazel

Wil Hebink: 'Die verdomde hond... heet depressie'. Uitgeverij Boekscout.nl, Soest 2015. ISBN: 978-94-022-1981-4. (Acceptatie/Depressie/Humor/Posttraumatische stress stoornis (PTSS)/ ED). Zie ook: www.boekscout.nl.

Soort boek/ziekte/stijl

Een eerlijk verhaal en een realistische weergave van een strijd met depressie vol scherpe, Haagse humor, geschreven in dagboekvorm.
108 pagina's.

Over de schrijfster

De schrijfster, Wil Hebink, is medeoprichter van Stichting SOS Zoetermeer en ervaringsdeskundige op het gebied van depressie en posttraumatische stoornis.

Korte beschrijving

Wakker worden met een "raar" gevoel. Het overkomt ons allemaal weleens, zo ook Wil Hebink op een morgen in oktober 2012. Na een paar uur, hooguit een dag, kunnen de meesten dit gevoel van zich afschudden en hun normale bezigheden hervatten. Wil niet. Gedurende die dag in oktober 2012 ontvouwde dit "rare" gevoel zich in onverklaarbare verdriet en woede. Wanneer het bergafwaarts blijft gaan, besluit Wil, op aandringen van een vriend, hulp te zoeken.

Tijdens het intakegesprek wordt haar uitgelegd dat ze lijdt aan een depressie, een lichamelijk aandoening waarbij het serotonine systeem, één van de vele neurotransmitters (chemische signaalstoffen), in de hersenen is ontregeld. Wil wordt doorverwezen naar een psychiater die haar antidepressiva voorschrijft, medicijnen die een tekort aan serotonine opvullen.

Een combinatie van therapie, medicatie, steun en liefde van vrienden en veel vallen en opstaan, helpt Wil, al is het onder op een slakke tempo, keer op keer onder de zwarte hond genaamd depressie vandaan te kruipen. Ondanks de lange, en misschien wel voor altijd durende strijd, ziet Wil toch licht aan het einde van de tunnel. In de wetenschap dat "er wisselende tijden zijn en dat er ook periodes zijn waarop ze het leven wel weer de moeite waard vindt", blijft ze knokken.

Wat viel op:

Wat erg opvalt aan het verhaal van Wil, is de eerlijkheid waarmee Wil over haar depressie vertelt zonder te veel persoonlijke informatie te delen. Zoals ze zelf aangeeft, is het erg moeilijk om een algemeen verhaal over depressie te schrijven, aangezien het een persoonlijke en daarmee per individu verschillende ziekte is. Natuurlijk zijn er bepaalde fysieke en mentale symptomen die kenmerkend zijn voor de ziekte, maar de variatie is onderling groot. Men doet er goed aan, naast de wetenschappelijke literatuur, verhalen zoals die van Wil te lezen.

Citaten:

Pag. 104: "... ik zal altijd wel met de hond blijven leven, soms groot, soms klein."

Pag. 106: “Ik zie licht aan de horizon en met die gedachte reis ik mee op de golven van een depressie en soms gooi ik het anker uit en lig even stil.”

Pag. 108: “... het begin ligt bij het accepteren dat je ziek bent.”

Recensie/extra:

“I had a black dog, his name was depression”

Onderstaande link geeft u toegang tot het filmpje waar Wil in haar verhaal naar verwijst. Het is een mooie animatiefilm over depressie, uitgebeeld in de vorm van een zwarte hond. Naarmate de ziekte meer onder controle komt, des te kleiner de zwarte hond wordt, totdat het in een puppy verandert.

https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&ab_channel=WorldHealthOrganization

Stichting SOS Zoetermeer

Onderstaande link geeft u toegang tot Wil's stichting dat zich focust op schuldhulpbegeleiding en mensen helpt die met financiële problemen kampen.

<http://stichtingsoszoetermeer.nl/>

“Kopje koffie deurwaarder”

Onderstaande link geeft u toegang tot het filmpje die Wil heeft ingesproken voor gemeente Zoetermeer over schulden en financiële problemen.

https://www.youtube.com/watch?v=P93RV7tNZRQ&ab_channel=GemeenteZoetermeer