

Merel Melchers: 'In de toren. Leven met een depressie' Uitgeverij Boekscout 2016.
ISBN: 9789402223804 Zie ook: www.boekscout.nl en
<http://merelmelchers.jouwweb.nl/> (Depressie/ Eetproblemen/Anorexia/ Suïcide/ED)

Soort boek/ziekte stijl:

In dit autobiografisch boek beschrijf ik een maand uit mijn leven als puber met een depressie en een eetstoornis. Ik schrijf open over de kanten van eetstoornissen, depressie en zelfverminking die de meeste slachtoffers door schaamte verbergen. (zie: <http://merelmelchers.jouwweb.nl/>)

Boek van 166 pagina's waarin de schrijfster schrijft over haar eetstoornis, depressie, suïcide gevoelens en hoe ze, met hulpverlening zichzelf zoekt.

Boekscout.nl: 'Dit waargebeurde verhaal beschrijft op aangrijpende wijze een maand uit het leven van de 17-jarige Merel, die kampt met meerdere psychische aandoeningen, waaronder een depressie en een eetstoornis. Met hulp is ze op zoek naar zichzelf, maar ze voelt zich eenzamer dan ooit tevoren. Ze wordt alsmaar somberder en twijfelt aan de redenen van haar bestaan. Ze zoekt steeds meer naar een lichamelijke uitlaatklep om haar psychische pijn te verlichten. Glijdt ze steeds dieper weg of is er nog een uitweg? In de toren zorgt voor herkenning bij lotgenoten en geeft anderen een realistische inkijk in wat het betekent om te leven met een depressie.'

Boek van 166 pagina's.

Over de schrijfster:

Merel Melchers (1998) woont in Tiel en is VWO studente. Ze schrijft ook Blogs: <http://shortstoriesenrandomgedachtes.blogspot.nl/>
<https://draft.blogger.com/profile/14992826968435322004>

Boekscout.nl: "Ik ben in Heerlen geboren in 1998. Ik schrijf al zolang ik me kan herinneren. Toen ik te kampen kreeg met een eetstoornis en depressie werd schrijven een uitlaatklep voor mij. Ik merkte al snel dat er een groot stigma ligt op psychische aandoeningen. Dit boek heb ik met name geschreven om het stigma van eetproblemen en depressie te doen afnemen."

Wat viel op:

Hoe vaak Merel zich schuldig voelde en minderwaardig. Hoe graag ze van haar depressie, suïcide gedachten en eetproblemen af wil.

Citaten:

Pag. 16-17: 'Ik wil dood. Ik zou willen dat ik niet dood wilde. Het maakt toch niet uit. Niemand neemt me serieus. Ze nemen het pas serieus als ik er niet meer ben. Het zal niet lang meer duren. Morgen zal ik er niet meer zijn.'

Pag.86: 'Op weg naar school vertelde ik haar hoe gespannen ik was. Het is niet elke dag dat je ouders erachter komen dat je suïcidaal bent.'

Pag. 105: 'Ik was in Trier met de rest van vwo-4. Ik hing boven de wc. Ik had zo'n enorme paniek na de maaltijd. Ik stak mijn vinger in mijn keel.'

Pag.153: "Mijn ouders hebben zelf ook een psycholoog om te leren hoe ze met mij om moeten gaan', zei ik maar. Dat was fijner dan zeggen dat ik me schuldig voelde tegenover hen en dat ik ze hiermee helemaal niet wilde belasten. Ze gingen inderdaad zelf ook naar een psycholoog. Dat was een feit. Een droog, toetsbaar feit zonder emoties of gedachten erbij. 'Ja, ik kan me voorstellen dat dat voor hen ook lastig moet zijn', zei Daniël. Ik knikte en ging weer aan het werk.'

Boekscout.nl: 'Ik weet wat jullie denken. Ik heb het vaker gehoord: 'Kun je het niet één dag langer volhouden? Slechts één? Maar hoe kan ik nog één dag langer leven als ik me elke ochtend vol teleurstelling afvraag waarom ik in 's hemelsnaam wakker moest worden? Ik voelde me rustiger in die twee uurtjes slaap.'

Recensies/Extra:

<http://zakengidstiel.nl/nieuws/merel-melchers-schrijft-autobiografisch-boek-over-depressie-1.5865850>

<http://nedkad.nl/news/interview-vwo-scholier-wil-af-van-stigma-rond-depressie-bij-jongeren/>