

Lola Martin: 'Dacht je alles gehad te hebben' Over burn-out en depressie bij jongeren. Uitgegeven in eigen beheer, 2015. ISBN 978902416404 ( Burn-out/Depressie/Angst/paniekaanvallen/ ED) Zie ook: [www.lolamartin.nl](http://www.lolamartin.nl) en <http://lolamartin.nl/>

**Soort boek/Ziekte/stijl:**

Boek van 258 pagina's waarin Lola Martin op zoek gaat naar de oorzaken van haar burn-out en depressie. Ze beschrijft haar persoonlijke ervaringen, gecombineerd met theorie, geeft tips om een depressie voor te zijn en over hoe je met een depressie om kunt gaan.

**Over de schrijfster:**

Lola Martin (1983, pseudoniem) is maatschappelijk werkster. Zij werkte op verschillende plekken voordat zij in 2011 haar eigen hulpverleningspraktijk begon zij met schrijven. Toen Lola 24 jaar oud was, had zij een burn-out en een jaar later een depressie met angst-/paniekaanvallen.. Dit maakte dat zij dit boek schreef.

**Recensies/Extra:**

Bol.com: Drs. Can Kumru: '(...) Ze wordt geconfronteerd met een donkere kant van haar bestaan waarvan ze niet wist dat die bestond. De lezer wordt op een reis meegenomen die af en toe behoorlijk persoonlijk aanvoelt maar krachtig weergeeft wat de verschijnselen, zoals depressie, wantrouwen en onverschilligheid die horen bij een burn-out, met een jong persoon kunnen doen. Naast naargeestige situaties laat ze ook een verrassende keerzijde zien van de periode na haar burn-out. Een herontdekking van haar ware ik en omarming van echte vrienden is het resultaat van zeven lange jaren ziek zijn waarbij ze veelal werd afgeschilderd als zielig en hulpeloos. (...) Een pakkend verhaal, met kracht geschreven.'

<http://lolamartin.nl/in-de-media/>  
<https://vimeo.com/129256668>  
<https://www.facebook.com/lola1martin/>