

Recensent: Yvonne Vinke

Kevin Breel: “Komiek versus Depressie” Uitgegeven door Pepper Books, imprint van uitgeverij Kluitman Alkmaar, 2015. ISBN 9789020608328 (Depressie/ Suïcidedgedachten/ Coping/ Emoties/ Humor/Hulpverleningsrelatie/ ED) Zie ook www.pepperbooks.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

De auteur Kevin Breel vertelt in dit boek van 179 pagina's op een serieuze doch komische manier zijn verhaal over zijn strijd als suïcidaal depressief persoon. Allereerst beschrijft hij uitgebreid hoe hij is opgegroeid om te komen tot de gebeurtenis die er mede toe heeft geleid dat hij een depressie ontwikkelde. Te lezen is hoe Kevin eerste hulp vanuit zijn opleiding afslaat, waardoor de depressie in ernst toeneemt en suïcidale gedachten ontstaan. Als het echt niet langer meer gaat zoekt Kevin alsnog hulp, waardoor hij langzaam weet te herstellen.

Achterflap: “Kevin Breel is een succesvol comedian, een cum-laude student en hij maakt deel uit van een grote vriendengroep. Hij is de droom van elke ouder, de perfecte schoonzoon. Hij is alleen ook suïcidaal depressief. Zijn verhaal werd een wereldwijd fenomeen toen hij ten overstaan van drie miljoen kijkers bij TEDx durfde toe te geven: ik lijd aan depressies. In dit boek vertelt hij zijn verhaal; van hoe hij op de rand van zijn bed zat met een overdosis pillen in de hand, tot zijn langzame herstel. Hij durft alles te vertellen waar wij het liever niet over hebben en trapt met zijn keiharde grappen op het taboe dat in onze maatschappij op depressie rust. Dat alles weet hij te verpakken in een luchtige, *quirky*, en ongeëvenaard eerlijke stijl.”

Over de schrijver:

Kevin Breel, geboren in 1994, is een van de jongste komedianten van Canada. Zijn bekendheid komt voornamelijk door zijn optreden voor TEDx en zijn strijd tegen het taboe op depressies. Het TEDx optreden werd een van de meest bekeken TEDx-praatjes en stond zelfs op één lijn met Steve Jobs en Bill Gates. Verder schrijft Kevin opiniestukken voor bijvoorbeeld de Huffington Post en heeft hij opgetreden voor onder andere CBS, CNN, MTV en *The today show*.

Korte beschrijving:

Kevin groeide op in een klein, bruin-wit huis in Hobbs street waar hij samen met zijn ouders en zijn hond Summer woonde. Van buiten leek het een ordelijk en ‘normaal’ gezin, maar feitelijk was het een gecompliceerd gezinsleven met ouders die niet van elkaar hielden, een zus die veel van huis was en een hond die hem haatte. Als kind keek hij enorm uit naar het moment dat hij naar school zou gaan zodat hij uit huis was, maar dit viel erg tegen. Op zijn eerste school werd Kevin erg gepest, naar eigen zeggen vanwege zijn stompbare gezicht.

Toen Kevin eenmaal naar zijn tweede school ging ontstond er een vriendengroepje bestaande uit: Jordan (zijn allerbeste vriend), Chris, Adam en Trent. Vanaf de tweede tot en met de zomer voor *high school* heeft Kevin het idee dat alles mogelijk is. Dit veranderde echter toen die zomer het tragische nieuws kwam dat Jordan een auto-ongeluk had gehad en was overleden. Terwijl Kevin het nog niet had verwerkt moest hij al beginnen aan *high school*. Zijn docent Allen York wist van het ongeluk en gaf tijdens een les aan dat iedereen die het wel eens moeilijk had bij hem langs mocht komen. Na periodes van afwisselend weinig en veel contact met zijn docent besloot

Allen dat het tijd werd voor een gesprek samen met de moeder van Kevin erbij. Allen wilde het contact intensiveren naar drie maal per week, maar in plaats daarvan vulde Kevin de formulieren in om naar een andere school te gaan. Later hoorde Kevin van zijn moeder dat Allen had aangegeven dat hij dacht dat Kevin suïcidaal depressief was.

Zonder de hulp van Allen nam de depressiviteit met de tijd toe, tot aan het punt dat Kevin opgelucht raakte wanneer hij bedacht hoeveel er opgelost zou zijn als hij suïcide zou plegen. Op een gegeven moment zat hij zelfs met een overdosis pillen in de hand op bed. Uiteindelijk besloot hij samen met zijn moeder om naar een psycholoog te gaan, die langzaam maar zeker hem hielp herstellen van zijn depressie.

Wat viel op:

Het was opmerkelijk om tijdens het lezen afwisselend hele serieuze opmerkingen en humoristische vergelijkingen te lezen. Dit zorgde ervoor dat het boek luchtig bleef, maar wel duidelijk liet zien hoe verstrekkend de gevolgen van een depressie kunnen zijn.

Citaten:

Blz. 6/7: “Maar ergens in mijn jeugdige gedrag waren vroege waarschuwingssignalen te bespeuren die voor mij bevestigden dat er iets niet helemaal goed was met mij. Ik neukte het kleed in mijn slaapkamer. Ik stal een magneet van de koelkast van een vriendin van mijn moeder – een roze zalm nog wel – ontkende dat, gaf het uiteindelijk toe, maar weigerde alsnog om hem terug te geven. Als ik de boterhammen die ik meekreeg naar school niet lekker vond, liet ik ze onder in mijn rugzak zitten zodat de tijd het probleem kon oplossen. De manier waarop dat meestal gebeurde was dat die boterham zo beschimmeld raakte dat hij vloeibaar werd. Pas als je een boterhamdoosje hebt geopend en een vloeibare, beschimmelde tonijnsandwich door je hand hebt voelen glijden, weet je hoe smerig het resultaat van een slechte beslissing kan zijn.”

Blz. 56: “Aantekeningen: Het leven is mooi. De dood is meedogenloos. Maar niets kan ware vriendschap van je afnemen, zelfs geen droevige gebeurtenis.”

Blz. 118: “Mijn neerwaartse spiraal ziet er ongeveer zo uit:

Ik ben depressief.

Waarom ben ik depressief?

Ik weet het niet.

Dit is bullshit.

Ik ben nog steeds depressief.

Dit is nog steeds bullshit.

Waarom ben ik depressief?

Heb ik gedoucht?

Ik heb niet gedoucht.

Ik stink.

Waarom ben ik depressief?

Ik heb niks om depressief om te zijn. Ik ben zo ondankbaar; er zijn kinderen die doodgaan aan kanker en ik heb problemen met mijn bestaan om niks.

Ik ben slecht.

Typefout: ik ben de slechtste persoon ooit.

Ik ben nog steeds depressief.

Ik ben nog steeds depressief.

Waarom verandert er helemaal niets?!?

Ik ben nog steeds depressief.

Zo gaat het maar door totdat ik geen energie meer heb, of geen creatieve manieren meer om mezelf rot te laten voelen.”

Blz. 129: “Depressief zijn is eigenlijk een emotionele trap in je ballen. En zoals iedereen die wel eens in zijn ballen is getrapt je kan vertellen, maakt het niet uit of de pijn tien seconden duurt of tien minuten, je zou echt liever helemaal niet in je ballen zijn getrapt. Dan zou het leven gewoon beter zijn geweest.”

Recensies/Extra:

TEDx optreden ‘bekentenissen van een depressieve komediant’:

https://www.ted.com/talks/kevin_breel_confessions_of_a_depressed_comic.

Een opiniestuk van Kevin Breel uit de Huffington Post; ‘*some thoughts on national suicide prevention week*’: http://www.huffingtonpost.com/kevin-breel/national-suicide-prevention-week_b_3893692.html.