

Maggy van Eijk (Vert. Janine Langeveld): 'Onthoud dit als je verdrietig bent' Uitgeverij Spectrum, Houten 2018. ISBN 9789000359592 Vertaling van: 'Remember This When You're Sad' (Automutilatie/ Depressie/ Angst/ Emoties/ Humor/ Coping/ Veerkracht/ ED) Zie ook: www.unieboekspectrum.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

<http://www.unieboekspectrum.nl/boek/9789000359608/Onthoud-dit-als-je-verdrietig-bent/> 'Soms met het leven maar vooral met zichzelf. Naast haar leven als jonge vrouw in hartje Londen met bijbehorend sprankelend leven, stuitert ze van paniekaanval naar zelfbeschadiging en van depressie naar overmatig drinken. Maar zo zwaar als haar aandoeningen zijn, zo licht en open kan ze erover schrijven. *Onthoud dit als je verdrietig bent* is verbazingwekkend herkenbaar, uitermate grappig en ontroerend. Voor iedereen die weleens flipte als de wc-deur niet open ging of gewoon een ijzersterk boek wil lezen.'

Covertekst: 'Maggy worstelt. Soms met het leven maar vooral met zichzelf. Naast haar leven als jonge vrouw in hartje Londen – met bijbehorend sprankelend leven – stuitert ze van paniekaanval naar zelfbeschadiging en van depressie naar overmatig drinken. Maar, tegenwoordig heeft ze een gereedschapskist vol handvatten die haar helpen staande te blijven als haar hoofd op hol slaat. Zo weet ze waar ze het beste kan huilen in het openbaar (in een bikramyogales bij een zelfscankassa of achter in een Uber), waar ze blij van kan worden (een te gekke band ontdekken op Spotify, honden knuffelen en een opgemaakt bed) en waar ze het gevoel van krijgt dat ze leeft (haar nagels in een neonkleur lakken, zoute drop eten en de handstand doen). *Onthoud dit als je verdrietig bent* is een briljant boek en een mentale oppepper voor iedereen die weleens flipt in een lift, buitenproportioneel zenuwachtig is voor een afspraak of gewoon een ijzersterk boek wil lezen. Rauw, eerlijk, bijzonder grappig en confronterend herkenbaar.'

Over de schrijfster:

<http://www.unieboekspectrum.nl/boek/9789000359608/Onthoud-dit-als-je-verdrietig-bent/> 'Maggy van Eijk schreef jarenlang over geestelijke gezondheid voor het populaire BuzzFeed. Tegenwoordig is ze socialmediaredacteur bij BBC. Ze woont in Londen, is verslaafd aan Seinfeld en tweet graag over golden retrievers.'

Inzien:

<http://static.unieboekspectrum.nl/chapters/9789000359608.pdf>

Recensies/Extra:

<http://www.unieboekspectrum.nl/boek/9789000359592/Onthoud-dit-als-je-verdrietig-bent/>

'Ik heb weinig geduld voor zelfhulpboeken, maar ik maak een uitzondering voor *Onthoud dit als je verdrietig bent*. Maggy van Eijk heeft humor, relativiseringsvermogen en kan goed observeren.' – Arnon Grunberg

'Maggy voelt als een vriendin. Dit boek zit vol humor en tips waar iedereen die zich weleens down voelt iets aan heeft.' – Angelique Houtveen, 3FM

Ik krijg veel boeken over psychische gezondheid opgestuurd maar deze van Maggy van Eijk steekt erboven uit. Rauw en grappig, nuttig en compleet pretentieloos.' – Matt Haig, auteur Redenen om te blijven leven

'Iedereen met sociale en andere angsten zou dit even moeten lezen. Al was het maar vanwege Van Eijks lijst met plekken waar je het beste kunt huilen.' – Arnon Grunberg

'Op slag fan van Maggy van Eijk.' – Mano Bouzamour