

Ron van den Bovenkamp: 'Hoera... een depressie!' Het kan iedereen overkomen: een depressie, die je leven in een nachtmerrie verandert... een 'Living Hell on Earth'. Van een zware depressie, OCS en een alcoholverslaving naar nieuwe levensvreugde. Uitgeverij Madstudio, Rotterdam 2018. ISBN 9789082622614 (Depressie/ Hepatitis C/ Verslaving/ Evenwicht/ Goed leven/ ED) Zie ook: [www.madstudio.nl](http://www.madstudio.nl)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

<https://www.bol.com/nl/p/hoera-een-depressie/920000093347376/>: 'Hoera...een depressie!

Weer gezond na een langdurige, zware depressie

Een inspirerend boek dat hoop geeft en laat zien dat je een depressie geheel kunt overwinnen, zonder terugval erna en geen antidepressiva meer. Depressie is op dit moment een actueel en veel besproken onderwerp op diverse media. En terecht, rond depressie bestond een sfeer van taboe, daar praatte je niet makkelijk over. De schrijver doet dat wel, open en zonder schaamte vertelt hij over zijn 5 jaar durende gevecht met zijn depressie: wat hij voelde en dacht, hoe zijn medische behandelingen verliepen en wat uiteindelijk zijn oplossingen waren. Mensen hebben de kracht om deze dagelijkse "nachtmerrie" te boven te komen, ook al lijkt het uitzichtloos. '46-jarige man met een turbulente voorgeschiedenis...' In zijn vlot geschreven boek schetst hij een wereld van verschil: "Als ondernemer had ik veel succes met de 1e Sparerib & Pizza-service in Rotterdam en genoot ik van het leven. Ik verkocht mijn horecazaak, kreeg Hepatitis-C en als toetje begon die ellendige ziekte'. Achteraf is hij zijn depressie zeer dankbaar: hij zit weer vol levenslust, is happy en is er een completer mens door geworden: Hoera...een depressie! Met dit boek wil hij tevens bijdragen aan meer kennis over en begrip van een depressie. Met een "kom op joh, kop op!", red je het niet.'

### **Over de schrijver:**

Ron van den Bovenkamp (1991) was een Rotterdamse zakenman. Nu is hij cultureel ondernemer. Zie ook: <https://www.linkedin.com/in/ron-van-den-bovenkamp-33399917/> en <https://passiepensioneertnooit2016.wordpress.com/2016/09/28/passie-pensioneert-nooit-voor-ron-van-den-bovenkamp/>

### **Inzien:**

<https://www.bol.com/nl/rnwy/productPage/preview/pdf.html?productId=920000093347376>

### **Recensies/Extra:**

<https://www.madstudio.nl/mobi2/index.html>

<https://nl.linkedin.com/pulse/weer-een-gelukkig-mens-na-zware-depressie-ron-van-den-bovenkamp>

O.W. Dubois, bol.com: ' (...) In een vlotte en meeslepende stijl, maar niet altijd in even fijnzinnige taal, beschrijft hij de dalen van ziekte, verslaving en armoede waar hij doorheen is gegaan en de weg naar omhoog. Terugblikkend op zijn depressie kan hij schrijven dat hij haar zeer dankbaar is: 'Het was een langdurig diep dal, het lijden was groot. Tot het moment dat ik het besluit nam om mijzelf aan te pakken. Daarmee begon mijn genezing'. Dit levensverhaal, dat sommige lezers in een hun vreemde wereld zal brengen, treft door zijn positieve toon en laat zien dat een mens ondanks alles wat hij

doormaakt sterker kan worden. Met informatie, feiten en cijfers over depressie en verklaringen van termen en gegevens.

<https://www.berneboek.com/gezondheid/297449-bovenkamphoeraen-depressie-9789082622614.html>