

Yacinta de Jager: Dagboek van een (anti) depressivo, 2018, Boekscout, Soest, ISBN: 9789402249507 (Depressie, familieverhoudingen, rouw, ED).

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Coverttekst: 'Yacintha is twintig jaar als ze (opnieuw) een depressie ontwikkelt. Wanneer ze vervolgens haar vader verliest aan suïcide, is dat het startsein voor een duik in een diep dal waar geen eind aan lijkt te komen. Tijdens deze periode beschrijft zij een jaar lang – in dagboekvorm – wat het voor haar betekent om (ernstig) depressief te zijn. Het is een boek over pijn, verdriet en rouw, pillen, therapieën en oneindig lijkende muren, maar ook over de kleine momentjes van vreugde en hoop. Geschreven zonder de pijnlijke onderwerpen weg te laten, maar mét een vleugje humor en een flinke dosis sarcasme. Een boek bedoeld voor alle 'mede-(anti)depressivo's', naasten, GGZ-medewerkers, docenten, kortom: voor iedereen die (indirect) met depressie te maken heeft.'

Over de schrijfster:

Yacintha (1995) woont samen met haar moeder, broertje, twee ultraschattige katten en een oude hond. In het dagelijks leven doet ze een poging om een studie pedagogiek te volgen en is ze veel bezig met haar passies dansen, schrijven, lezen en naar de film gaan. Als 'chronische GGZ-gebruiker' en ervaringsdeskundige zit ze regelmatig om de tafel met beleidsmakers, managers en hulpverleners om te praten over de (jeugd)hulpverlening. Het schrijven van dit boek was voor haar een belangrijke uitlaatklep tijdens een heftige periode.

Zie ook <https://www.expex.nl/person/yacintha-de-jager/>

Inzien:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=9174>

Uit het boek:

Gisteren ging het wat beter, vandaag daarentegen... Ik weet het niet. Ik voel me niet ontzettend slecht, wel erg moe en geprikkeld. Gelukkig komt mijn beste vriendin op bezoek; dat is altijd gezellig. Het biedt in ieder geval afleiding. Vanavond heb ik voor het eerst in drie weken dansles. Op zich heb ik daar wel zin in, hoewel ik me afvraag of ik alles na die wat langere onderbreking nog beheers.

Eenmaal 's avonds sta ik klaar op mijn plaats in de danszaal. Hoewel ik nog steeds behoorlijk moe en geprikkeld ben, is er verder niets concreets aan de hand. Mijn gemoedstoestand slaat echter acuut om zodra mijn docent de muziek op zet. Vanaf de eerste toon dringt het ineens keihard tot me door dat ik dit jaar voor het eerst op het podium zal staan zonder dat mijn beide ouders in het publiek zitten. Dit besef laat mijn stemming binnen een paar seconden tot een (bijna) absoluut nulpunt dalen. Dansend – tegelijkertijd mijn tranen wegpoetsend – probeer ik mezelf te kalmeren. Dat lukt niet erg: halverwege de les heb ik een tomatenhoofd van het huilen. Gek genoeg lukt het me nog steeds vrij aardig om mee te komen, wat helaas niet maakt dat ik me beter ga voelen.

Na de les moet ik 25 minuten alleen naar huis fietsen. Alleen, want mijn vaste fietsmaatje is er niet. Als ik langs de rivier kom, bedenk ik me dat ik nu heel makkelijk mijn stuur een stukje naar rechts zou kunnen draaien om zo het water in te rijden. Dat zou een heleboel problemen oplossen.

Dan spreek ik mezelf streng toe: "Nee, want je zou dit niet in een impulsieve bui doen, je kunt het nog best even aan, je bent bijna thuis waar je straks lekker kunt slapen...". Na deze ellenlange peptalk kom ik daadwerkelijk thuis, waar ik op de bank plof en mijn moeder een dikke knuffel geef. Het is bijna een geluksmomentje te noemen.

Recensies/Extra:

VELSERBROEK - Yacintha de Jager is pas drieëntwintig jaar, maar krabbelt omhoog uit een inktzwarte periode dat ernstige depressie heet. Het dagboek dat ze uitbrengt over haar worstelingen met het leven is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met depressies. "Het is geslaagd als de mensen zeggen: nu snap ik het iets beter."

<https://www.nhnieuws.nl/nieuws/237516/yacintha-23-uit-velserbroek-schrijft-dagboek-over-worstelingen-met-depressie-depressie-is-rouw-keer-tien>