

Luc Vercauteren: Grenzeloos Geluk: op de fiets van Maastricht naar Teheran, Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam, 2019, ISBN: 9789078761716 (Bipolaire stoornis, psychose, wanen, schaamte, acceptatie, rouw, familie verhoudingen, ED) zie ook <https://tobivroegh.nl/product/grenzeloos-geluk>

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Covertekst: 'Ondanks zijn bipolaire stoornis stapt Luc Vercauteren op de fiets om van zijn woonplaats Maastricht naar Teheran te rijden. Aan de hand van dagboekfragmenten volgen we Luc op zijn route door Oost-Europa, Turkije en Iran. Grenzeloos geluk is behalve een mooie reisbeschrijving ook het verslag van een innerlijke tocht, die leidt van schaamte en ontkenning, via besef, naar acceptatie en geluk. Na thuiskomst schrijft hij over zijn liefde voor het fietsen en over bijzondere ontmoetingen. Het wordt voor Luc een worsteling om al zijn gedachten op papier te zetten als zijn euforie verandert in een depressie en ook nog z'n vader komt te overlijden aan de ziekte ALS. Luc slaagt er uiteindelijk in om zijn kwetsbaarheden en bipolariteit invoelbaar te beschrijven. Hij toont in dit boek haarscherp de twee gezichten van een bipolair gevoelsleven.'

Over de schrijver:

Luc Vercauteren (1975) is geboren en opgegroeid in het Noord-Limburgse Venray. Hij studeerde Gezondheidswetenschappen in Maastricht waar hij sindsdien woont. Hij werkt op diverse plekken. Zie ook: <https://www.linkedin.com/in/luc-vercauteren-1b644514/?originalSubdomain=nl>

Korte beschrijving:

Luc Vercauteren begint het boek met een beschrijving van zijn leven met een bipolaire stoornis. Hij schrijft over hoe hij leefde in een waan die hem angstig maakte, en ook hoe en door wie hij geholpen is.

Hierna wil hij de lange zware fietstocht gaan maken. Dat wordt hem afgeraden door allerlei mensen in zijn omgeving. Omdat hij voor deze trip een zware depressie had gehad, die zijn leven op de kop zette.

Toch zet Luc Vercauteren door en klimt op de fiets om de tocht te maken die hem leidt door diverse landen. Het wordt een mooie, soms ook uitputtende fietstocht, die hem veel plezier, maar ook inzichten heeft geleverd: in wie hij is, en hoe hij, als mens met een bipolaire stoornis, zoveel mogelijk een leven in balans wil/ kan leven. Daarover schrijft hij in dit boek om tenslotte ook terug te komen op de periode waarin bij zijn vader ALS werd geconstateerd en wat dat met hen deed.

Wat viel op:

-Luc ervaart, zoals meer mensen hebben beschreven, hoe het fietsen vooral mooi was. Maar dat hij ook een innerlijke reis maakte: de tocht heeft hem geholpen bij verwerken, erkennen, evenwicht vinden. Deze ervaring gunt hij meer mensen. Hij zegt het zelf mooi in de inleiding, zie citaten.

Dat reizen wat met mensen doet wordt meer ervaren. Maarten Muis is begonnen met herstelreizen, een initiatief dat nu valt onder de stichting verloren jaren:

<https://www.stichtingverlorenjaren.nl/>

Luc maakt daarbij de opmerking, dat bij hem niet het fietsen op zich, maar het schrijven erover, het schrijfproces, veel losmaakte.

-In schuingedrukte stukken, intermezzo's met verschillende thema's, licht hij dat toe. Er staan daar veel opmerkingen die tot nadenken stemmen en over in gesprek wilt gaan. Dat geldt ook voor het laatste hoofdstuk en de epiloog. Bijvoorbeeld over de moeite met het begrip/woord herstel, omdat dat impliceert dat er iets beter gemaakt kan worden. Levensbalans vindt Vercauteren een mooi woord (pag. 110).

-In het boek staat ook een beschrijving van het ziekteproces van Luc's vader, die ALS kreeg. Een kleine ode aan zijn vader waarin hij ook toelicht wat hij van zijn vader heeft geleerd.

-Tenslotte is dit boek ook een verslag van een zware fietstocht, met verschillende goede en spannende ervaringen en contacten et verschillende mensen.

Een boek dat het verdient gelezen te worden.'

Inzien:

<https://tobivroegh.nl/wp-content/uploads/2019/03/PDF-Web-3-2019-Grenzeloos-geluk.pdf>

Citaten:

Pag. 4: (Voorwoord Jim van Os, citeert Machteld Huber (red.)) "Gezondheid is dat je het vermogen hebt tot aanpassen en eigen regie voeren, in het licht van psychische, lichamelijke en sociale uitdagingen van het leven.' In deze woorden herken ik Luc!'

Pag. 27: 'Twee weken later ga ik met mijn ouders naar Laura en m'n psychiater. Het gesprek verloopt goed.....De psychiater en Laura vertellen wat ze van mijn toestand vinden, - 'stabiel' is het woord dat meerdere keren valt.'

Pag. 37: *'Het fietsen was vooral mooi. Het was vrij van zorgen. Het was het schrijven van het boek dat dat deed.... Gaandeweg maakte het schrijfproces veel bij me los. Ik ontdekte dat er meer zat achter al die verhalen... Werd dit een nieuwe vorm van zelfregie?'*

Pag. 41: *'Ik vermoed dat ik bang ben om mezelf echt te laten zien aan de buitenwereld.'*

Pag. 46: 'Onbevange fiets ik door Roemenië van dorpje naar dorpje.'

Pag. 56: 'Op mijn trip ben ik een keer of tien achterna gezeten door honden.'

Pag. 64: *'Die strijd wil ik niet meer, het hoort bij me en ook dat mag er zijn. Die kant moet ik leren aanvaarden. pas dan is er ruimte voor verbinding, verbinding met mezelf.'*

Pag. 71: *'Ik ben gevormd ondanks de diagnose, en dankzij de diagnose.'*

Pag. 73: 'Gepensioneerden in Iran beginnen vaak een moestuin.'

Pag. 92: 'De reis heeft mijn kern geraakt, mijn diepste ik.'

Pag.107-108: ‘Het belangrijkste wat ik van hem heb geleerd is om dicht bij jezelf te blijven. En dat kun je alleen als je van jezelf houdt. ... Hij heeft enorm veel liefde gegeven, zonder dat hij het beseft. Dank je wel daarvoor, papa.

Pag. 7: ‘Ik hoop dat dit boek, waarin ik mijn belevingen en mijn gevoelens voor, tijdens en na mijn fietstocht naar Iran beschrijf, een inspiratiebron zal kunnen zijn voor anderen. Voor iedereen, jong en oud. Maar zeker ook voor diegene die vastzit, waardoor en op welke manier dan ook. Ik hoop dat mijn credo: ‘Ik doe wat ik denk dat goed voor me is’ door meer mensen, mét of zonder psychiatrische problematiek, kan worden uitgedragen. Ik hoop dat het voor iemand een verschil kan maken.’

Recensies/Extra:’

[https://l1.nl/de-stemming-16-dec-2018-](https://l1.nl/de-stemming-16-dec-2018-146390/?pagina=5)

[146390/?pagina=5https://petraetcetera.com/2018/12/03/grenzeloos-geluk](https://petraetcetera.com/2018/12/03/grenzeloos-geluk)

<https://www.psychosenet.nl/boek/grenzeloos-geluk/>