

Fabian Ruijgrok: *Depressie - van overleven naar leven, Je bent niet je depressie*, 2020, ISBN: 9789083040110 (Depressie, Geestelijke gezondheidszorg, Suicide, Eenzaamheid, Emoties, Goed leven, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Wat als het leven elke dag aanvoelt als overleven? In een maatschappij die de druk op blijft voeren?

Ik kon het niet meer bijbenen en voelde mij een totale mislukking, omdat anderen wel gelukkig waren. Eenzaam, in een wereld met ruim zeven miljard mensen omdat niemand leek te begrijpen hoe ik me voelde. Op mijn achttiende voelde de psychische pijn zo ondraaglijk dat er nog maar één mogelijkheid leek te bestaan. Een dagelijkse strijd met zelfdoding om de pijn te laten stoppen. Niet omdat ik per se dood wilde, maar omdat ik geen uitweg meer zag. Het was de wanhoop dat er nooit een einde aan de depressie zou komen. Het was de rust waar ik zo naar verlangde.

Na meerdere opnames, diverse therapieën, spiritualiteit en het bewuster volgen van mijn hart kwam ik steeds meer tot de kern naar een gelukkiger leven. Depressie was voor mij een noodsignaal dat het anders moest. Na twaalf jaar worstelen was ik pas écht klaar om te veranderen. Of beter gezegd: "Ik mocht steeds meer worden wie ik in essentie ben."

Dat is me uiteindelijk gelukt. Het was een weg van overleven naar leven.

Dit waargebeurde levensverhaal is gebaseerd op het thema depressie en beschrijft mijn worstelingen, mijn strijd en de transformaties die ik doormaakte naar een gelukkiger en vrijer leven. Met dit boek wil ik mijn ervaringen en inzichten delen om anderen bewuster te maken en te helpen.

Het boek is niet bedoeld als hét antwoord op depressie, want een universeel antwoord hierop bestaat niet. Die antwoorden zijn voor iedereen anders en die vind je in jezelf. Dit boek is geschreven als inspiratiebron voor mensen die worstelen met depressiviteit, voor naasten die willen begrijpen wat iemand doormaakt tijdens een depressie en voor professionals die werkzaam zijn in de GGZ.

Over de auteur:

Fabian Ruijgrok (1985) is depressie coach en ervaringsdeskundige. Fabian heeft zelf twaalf jaar geworsteld met een depressie.

Extra/Recensies:

[Dsmmeisjes.nl | Review Depressie- van overleven naar leven | 08-06-2020](https://dsmmeisjes.nl/review-depressie-van-overleven-naar-leven-08-06-2020)

Depressie - van overleven naar leven is raak. Ruijgrok schrijft op een aangrijpende manier en raakt je door het eerlijke en persoonlijke verhaal. Het boek levert een zinvolle bijdrage aan de bewustwording rond omgaan met depressie. Een aanrader!

-Recensie door [Thrillzone.nl](https://thrillzone.nl)