

Charlie Bee: 'De moeilijkheidsgraad van goed' Uitgeverij Scriptum Schiedam 2011
ISBN 9789055948390 www.scriptum.nl en www.charliebee.nl (Depressie)

Soort boek/Stijl/Ziekte: Een autobiografisch verhaal over hoe je het normale leven weer oppikt en een nieuw evenwicht vindt na een depressie. Gedurende die depressie werd Charlie Bee opgenomen in een kliniek. Ze was toen in haar pubertijd. Wat ze toen allemaal heeft ervaren beschreef Charlie Bee in haar eerste boek *En Prozac is mijn paracetamol* (zie ook deze website). Dit boek van gaat over de periode daarna, wanneer haar behandelaren besluiten dat ze weer 'gewoon' deel kan nemen aan het leven. Het boek is net als het eerste boek opgebouwd uit korte hoofdstukken waarin de schrijfster onder de naam Charlie Bee vertelt over wat haar in deze periode is overkomen. Haar belevenissen worden afgewisseld met stukjes zelfreflectie en citaten van 'denkers'. Goed leesbaar.

Over de schrijfster: Charlie Bee is een pseudoniem. Onder deze naam houdt ze ook een weblog bij. Ze studeert toegepaste psychologie aan de Fontys Hogeschool te Eindhoven en wil daarna psychologie gaan studeren aan de universiteit van Tilburg. Haar motto is: Carpe Diem.

Korte beschrijving: In haar eerste boek was te lezen hoe Charlie Bee op haar veertiende jaar, last kreeg van een depressie. Haar ouders besloten te scheiden en haar wereld stortte in. Er volgde een periode met paniekaanvallen, pillen, psychologen en psychiaters. Charlie ging zichzelf snijden, deed een zelfmoordpoging en komt in een kliniek terecht.

In dit boek beschrijft ze hoe het haar de periode daarna verging. Hoe ze de draad weer oppakte en deelnam aan het 'gewone leven'. Ze ging terug naar school, haalde haar Havo-diploma, ontmoette oude vriendinnen en bekenden die verschillend op haar reageerden, woonde weer bij haar moeder. Ze kende terugvallen en was bang dat ze weer depressief zou worden. Dat alles beschrijft ze en ook wat haar gesteund heeft, hoe ze ervaringen uit het verleden verwerkte, haar zelfmoordpoging en seksueel misbruik, aan een traumaverwerkingsgroep deelnam en ook medicijnen gebruikt(e). Open en eerlijk beschrijft de schrijfster hoe zij langzaam aan haar evenwicht hervond en wat daarbij komt kijken.

Wat viel op: De schrijfster weet goed te verwoorden hoe moeilijk het is om het dagelijkse leven weer op te pakken als je zo uit je evenwicht bent geweest. De angst voor herhaling is groot je bent niet meteen helemaal genezen, herinneringen spelen op, dromen kunnen vervelend zijn en hoe verschillend mensen kunnen reageren, je wegzetten ook. Daarnaast blijven stukjes zelfreflectie hangen.

Citaten: Pag. 45: 'Wat is er?' vraagt ze weer?

'Het gaat niet goed,' zeg ik. (...)

'Godverdomme, Charlie, het gaat weer hetzelfde zoals vorig jaar. Je wilt gewoon niet naar school, je wilt gewoon dat ik je afmeld.'

Mijn moeder wordt boos. Ik snap het wel, haar angst, maar haar reactie maakt mij ook boos. Het gaat helemaal niet precies hetzelfde zoals vorig jaar, ik wil wel naar school, ik wilde toen ook al naar school, ik kon het alleen niet. Het gaat mij ook wel lukken vandaag om naar school te gaan, ik heb gewoon iemand nodig die me even moed inpraat en me geruststelt.'

Pag.53: 'Ik ben best een beetje zenuwachtig voor vanavond. Raar. Maar sinds ik uit de

kliniek ben, hebben Annie en ik nog niet alleen met elkaar afgesproken. Ze is wel een aantal keren langs geweest in de kliniek, maar dat is toch anders. (...)

Ik begroet haar. Maar wat moet ik doen? Moet ik haar drie kussen geven, een hand? Moet ik haar omhelzen? Moet ik een grap maken, zodat ze lacht, zodat ik even minder *stressed out* voel? Als het zou kunnen, zou ik mezelf nu het liefst een klap in mijn gezicht geven en tegen mezelf zeggen: 'Doe normaal, idioot. Dit is gewoon je vriendin, Annie.'

Pag.71: 'Wilde jij seks met die jongen Charlie?' vraagt Marieke.

'Nee, absoluut niet,' antwoord ik.

'Hoe oud was je, Charlie?'

Ze weet het antwoord, maar ze wil dat ik het zeg om mezelf ermee te confronteren.

'Veertien jaar,' antwoord ik.

'Vind je dat je op je veertiende in staat bent om je te verzetten tegen een jongen die vijf, zes jaar ouder is?'

Pag.112-113: 'Dure pillen,' zegt mijn moeder. Ze geeft me het doosje.(...)

'Maar maakt niet uit,' zegt mijn moeder, 'als ze je maar helpen.' En o, alsjeblieft, laat ze me ook echt helpen, al is het alleen maar zodat mijn moeder dat geld niet voor nks heeft uitgegeven. Van die tweeëntwintig euro had ze ook een leuk shirt voor zichzelf kunnen kopen, of een boek, maar in plaats daarvan is het opgegaan aan medicatie voor mij, haar zieke dochter.'

Recensies/Extra: <http://www.libelle.nl/2011/10/de-moeilijkheidsgraad-van-goed-charlie-bee-boekenclub-winnen-libelle-magazine/> 20-10-2011 ' (...) In *En Prozac is mijn paracetamol* maak je kennis met Charlie Bee, een meisje dat je direct adopteert als zusje of dochter. Met haar boek weet ze je recht in het hart te raken door openhartig te zijn over een zeer moeilijke en persoonlijke tijd in haar leven.(...) Charlie schrijft alsof ze jarenlange ervaring heeft met depressies, maar feit blijft dat Charlie op dit moment 18 jaar is, een jonge studente nog. Zij wist het niet alleen te presteren op deze leeftijd al twee boeken te schrijven, maar ook nog eens al haar gevoel in deze boeken te leggen.'

<http://www.youtube.com/watch?v=lUGszdTZHLw>