

Recensent: H.J.Lammers

**Carol Limonard: 'En wie doet Tess?'** Snapshots van een depressie.  
Uitgeverij Toby Vroegh, Amsterdam 2011. ISBN 9789078761259  
(Depressie/ED/1) Zie ook: <http://www.tobivroegh.nl>

Verkorte uitgave als e-book: [www.depressiefik.nl](http://www.depressiefik.nl), © 2009 Carol Limonard  
ISBN 978-90-813401-2-0

**Soort boek/ziekte/stijl:** Ervaringsverhaal/fotoboek van 88 pagina's. Een korte, bondige beschrijving van de tijd die nodig was voordat de diagnose "depressie" gesteld werd. Daarna wordt een periode beschreven die vastberadenheid en doorzettingsvermogen vroeg omdat geleerd moest worden de depressie zodanig de baas te worden dat ermee te leven is. Een lange periode met veel fysieke ongemakken, angsten, twijfels, wanhoop en onvoorwaardelijk begrip en steun van de directe omgeving.

**Over de schrijver:** Carol Limonard (1953) studeerde Engels, was docent, vertaler en redacteur op een onderzoeksbureau. Hij raakte op 51-jarige leeftijd in een depressie. Voor Pandora (onderdeel van Cliëntenvereniging Geestdrift) geeft hij gastlessen over angst en depressie.

Publiceerde (zie website):

Mindfulness – voor sceptici & nieuwsgierigen

Mooi blij – een vertelling over angst en depressie

**Boekbespreking:** In korte bondige stijl (tekst, soms maar één kernachtige regel, op de rechter pagina, met op de linker pagina een foto ter illustratie van die tekst) beschrijft Carol Limonard stoelend op eigen langjarige ervaring, moedig zijn missie: voorkomen dat mensen verzanden in een depressie, onder te weten wat hen mankeert, zonder te weten waar al die kwalen en angsten vandaan komen, zonder goed te weten wat er aan gedaan kan worden. En, als duidelijk is geworden dat het een depressie is, wat het kost aan therapieën, wanhoop, strijd, vertrouwen bij hemzelf en bij de omgeving gedurende lange tijd (1-2 jaar!) om een depressie te boven te komen.

Carol Limonard beschrijft welke invloed de depressie had op zijn gezin, zijn vrouw, puberzoon, familie en bekenden. Voordat uiteindelijk de juiste diagnose gesteld werd, bezocht Carol Limonard diverse artsen, vaak met een doorverwijzing na bezoek aan de huisarts, die het volgende constateerden:

huisarts (*benauwdheid*) > longspecialist (*alles in orde*)

huisarts (*hyperventilatie?*)> fysiotherapeut (*niets abnormaals, zal wel psychisch zijn*)

huisarts>psycholoog (*graven in verleden, schrijf ervaringen op/van je af*)  
geen resultaat.

huisarts>psychiater.(Psychiater!?!? Ik???) Binnen een kwartier de diagnose "depressie". Medicatie om van de klinische depressie af te komen (*leverde "een soort coma" bedlegerig gedurende driekwart jaar*) daarna in cognitieve (groeps)training.

### **Citaten:**

Pag. 5 vooraf: 'Dit is een ervaringsverhaal. Een verhaal over de moeilijkste periode uit mijn leven, toen ik last kreeg van onverklaarbare angst. Ik kon niet meer slapen, durfde niet op straat, wilde niemand zien, schrok me dood als de telefoon ging of als er werd aangebeld. Ik dacht dat ik gek werd en dood zou gaan. En ondertussen peinsde ik me ziek. Wat mankeerde ik?

Mijn verhaal begint op het punt dat ik niet langer kan ontkennen dat ik ziek was. Lichaam en geest sputterden heftig tegen.'

Pag. 21: 'Ik werd zo angstig dat ik bijna niet meer over straat durfde.

Autorijden ging ook niet meer (--) Ik kon eigenlijk niets meer. Zelfs onze hond Tess kon ik niet meer uitlaten. Mijn vrouw en zoon, José en Rik, namen mijn beurten over.'

Pag. 23: (na volledige instorting bezoek aan crisiscentrum) 'Ik hoefde niet te worden opgenomen, ik mocht terug naar huis. Tot rust komen, zei de psychiater, alles loslaten, ontspannen.'

Pag. 24: 'Na een paar dagen gleed ik weg in een halfslaap die een hele winter zou duren.'

Pag. 25: (verplicht bezoek aan ARBOarts.) "U hebt veel klachten maar u kunt beter aan het werk gaan" zei de arts terwijl ze op haar monitor keek. Ik vertelde dat ik voortdurend angstig was en in het station had staan spugen. Ze was onverstoorbaar verdergegaan met het afvinken van de standaard vragenlijst. (naar kantoor, volledig ingestort, definitief ziek gemeld)

Pag. 43: 'Gelukkig was mijn vrouw dikwijls thuis om me te troosten.(--) Ik hoorde dat ze bij de huisarts advies was gaan vragen, want ja, hoe ga je om met zo'n man? Wat ik merkte was dat ze er altijd voor me was, maar ook doorging met haar eigen leven.'

Pag. 53: 'De trainers – psychologen – legden uit dat cognitieve training erop gebaseerd is dat gedachten het gevoel beïnvloeden. En niet andersom.'

Pag. 55: 'Pas maanden later ondervond ik welk positief effect dat kon hebben.'

Pag. 57: 'De minzame psycholoog van het gezondheidscentrum had me destijds aan het schrijven gezet.(--) Om wat te doen te hebben, als ik mij goed voelde tenminste, begon ik die stukjes in begrijpelijke taal uit te werken.'

Pag. 73: 'Mijn gevoeligheid voor de depressie was iets waarmee ik moest leren leven.'

Pag. 75: ARBOarts: "Als u nu eens gewoon doorgaat met schrijven en voorlichten dan zie ik u over een jaar terug.'

Pag. 77: 'Stabiël, dat was toekomstmuziek. Maar ik was er nog, en mijn vrouw en zoon, mijn familie en vrienden ook gelukkig.'

### **Wat viel op/beoordeling:**

Carol Limonard heeft kans gezien om in een uitgave van 81 pagina's, 14,5 x 21 cm., waarvan alleen de rechter bedrukt zijn met tekst, vaak met niet meer dan enkele regels, waardoor de totale geschreven tekst netto op ca. 50 pagina's uitkomt, een indringend verslag te doen van de complexiteit van het lijden aan een depressie voor de patiënt en voor zijn omgeving. Besloten wordt met een nawoord en korte, bondige inlichtingen. Een waardevolle publicatie voor een kennismaking met dit lijden.

### **Publicaties:**

Op Internet zijn met de zoekterm *Carol Limonard* tientallen publicaties over depressie te vinden.