

Aafke Romeijn: Ga gewoon wat leuks doen: leven met depressie

Blossom Books, Utrecht 2022 ISBN: 9789463493215

Depressie, geestelijke gezondheidszorg, Stigma; Perspectief Patiënt

Over het boek:

In Nederland krijgt 1 op de 5 volwassenen (18-64 jaar) ooit te maken met een depressie. Aafke Romeijn kampt al sinds haar tiende met zware depressies en in 'Ga gewoon wat leuks doen' vertelt ze hier uitvoerig over. In combinatie met haar eigen verhalen bespreekt ze aan de hand van de DSM-5 het klinische gedeelte van de stoornis. Daarnaast duikt ze de geschiedenis in om een beter beeld te krijgen van de ziekte, behandelt ze alom bekende vooroordelen en misverstanden rondom de stemmingsstoornis en geeft ze antwoord op veelgestelde vragen. Uiteraard vertelt ze ook waarom 'gewoon wat leuks doen' haar depressie niet op pauze zal zetten.

'Ga gewoon wat leuks doen' is voor iedereen die kampt met depressies en op zoek is naar herkenning, en voor iedereen die iemand kent en er meer over wil weten.

Over de auteur:

Aafke Romeijn (1986) is schrijver, muzikant en journalist. Ze studeerde compositie aan het Conservatorium in Den Haag en Nederlandse letterkunde aan de Universiteit Utrecht. In 2018 verscheen haar debuutroman 'Concept M.' en een jaar later volgde het album 'M.', de soundtrack bij het boek. Haar meest recente album 'Godzilla' verscheen in juni 2021, en haar tweede roman '7B' zal in augustus verschijnen bij De Arbeiderspers.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien

Extra en recensies:

In [dit radio-interview](#) vertelt Aafke Romeijn over haar dagelijks leven met depressies.