

François de Waal: Depressie, de dwangmatige denkziekte

Uitgeverij Lucht, 2022 ISBN: 9789493272309

Depressie, coping, veerkracht, spiritualiteit; Perspectief Patiënt

Over het boek:

In het rauwe Depressie, de dwangmatige denkziekte maakt François de Waal als 'ervaringsdeskundige' de lezer deelgenoot van de wereld achter zijn depressie. Niet alleen van de pijnlijke weg die er al kronkelend naartoe voert, maar ook van de wanhopige zoektocht naar oplossingen en inspiratiebronnen die het leed kunnen duiden of verzachten, en het ellendige geworstel met medicatie om de pijn die met een depressie gepaard gaat te dempen. François neemt de lezer in korte verhalen mee in zijn kritische pogingen te begrijpen wat de mogelijke oorzaken van een depressie zijn en romantiseert de goede bedoelingen van de meelijdende omgeving niet. Hij gebruikt en verwijst veel naar inspiratiebronnen, wetenswaardigheden, boeken, YouTube-filmpjes en online informatie. Het boek is dan ook een inspiratiebron voor hen die zelf met een depressie worstelen of er een achter de rug hebben, doordat het bol staat van de citaten, leestips en aansprekende voorbeelden uit de literatuur, filosofie, kunst en wetenschap. Maar wat hij beweert is nooit vrijblijvend, hij betreft altijd zijn eigen ervaring bij wat hij te zeggen heeft. Depressie, de dwangmatige denkziekte is op ongezouten en pijnlijk eerlijke wijze troostend voor lezers die zelf worstelen met een depressie of er alles aan doen om er niet door te worden verzwolgen. Het boek probeert de verwarring minder groot te maken door te verhelderen en te demystificeren, en wil dus tegelijk bemoedigend en hoopvol zijn. François de Waal werkte als schrijvend journalist, tv-maker en jurist bij Slachtofferhulp. Hij werkte als ervaringsdeskundige bij De Depressie Vereniging en schreef blogs voor Psychosenet. Van hem verscheen eerder onder meer Vijftig manieren hoe ik mijn leven verpestte en Spiritualiteit is een cadeau.

Over de auteur:

François de Waal is oorspronkelijk jurist en woont in Amsterdam. Hij was hoofdredacteur van filmblad Skoop, filmrecensent van de Volkskrant en medewerker van NRC Handelsblad. Lang werkte hij voor televisie, waaronder de programma's RUR, Sonja, Glamourland en Paul Haenen. Hij verzoon verschillende tv-formats en maakte verscheidene documentaires. Ook schreef hij columns voor onder meer de VPRO-radio, Penthouse en Psychologie Magazine. Hij publiceerde eerder twee boeken: Heimelijke genoegens (ook een tv-serie bij de KRO) en Hoe vertel ik het mijn ouders? Ook was hij columnist van het blad Miljonair, en is hij op dit moment columnist van Genoeg. Zijn jongste programma is de kro-documentaire "Het gevoel van Allerzielen" en gaat over pubers en rouw. Van zijn boek Vijftig manieren waarop ik mijn leven verpestte zijn meer dan 5.000 exemplaren verkocht en er zijn inmiddels ook vertalingen verschenen in het Koreaans, Russisch en Spaans.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.