

Jos Verdaasdonk: Controledwang - Leven met angst, dwang, en een ik-ben-niet-goed-genoeg-stem

Boekscout, Soest, 2025 ISBN: 9789465284248

Dwangstoornis (OCD), burn-out, humor, informatief, herkenning; Perspectief patiënt

Over het boek:

Ik leef heus wel door. Vaak ben ik best gelukkig. Maar altijd weer dat klotestemmetje. *Dit kun je helemaal niet, joh! Denk je nou echt dat jij goed genoeg bent? Ze komen er nog wel achter dat je niet zoveel toevoegt.* Nope, het is geen gezellige stem. Altijd heb ik er tegen gevochten. Totdat het klaar is... Totdat je hoofd ontploft...

Tijd voor wat zelfonderzoek. Hoe leidt een vastgestelde dwangstoornis tot een burn-out? En hoe hielpen medicijnen me op de been én naar de klote tegelijk? Wat kun je eigenlijk doen aan je lage zelfbeeld? Hoe beheers je jouw controledrang? Ik heb het antwoord niet, dan weet je dat alvast.

Ik neem je mee naar de meest intense momenten in mijn leven. Ik ben open over mijn aandoening. Maar ik vertel je ook hoe belangrijk de juiste mensen om je heen zijn. Om gelukkig te zijn, en om te overleven in een wereld die vaak wazig aanvoelt.

Over de auteur:

Jos leer je verder in het verhaal nog wel kennen. Maar waarom eigenlijk dit boek? Wat drijft hem om zichzelf zo bloot te geven? Niet omdat hij zijn levensverhaal zo interessant vindt. Maar misschien wel een beetje om mensen een inkijk te geven in het brein van iemand met een angststoornis. En wat heeft dat dan voor nut? Nou... bijvoorbeeld om jou als lezer een steuntje in de rug te geven. Het leek Jos altijd al mooi om eens 'een zelfhulpboek zonder hulp' te schrijven. Dus niet met allerlei tips en oefeningen. Dat past niet bij hem.

Jos probeert met zelfspot, humor en eerlijkheid uit te leggen wat het leven soms met hem doet. En je te laten zien hoe iemand zich letterlijk kapot kan denken. Als je dit leest, denk je misschien: verrek het leven is voor meer mensen best een ingewikkelde strijd. Nou... dat gevoel van herkenbaarheid, en misschien een beetje steun, daar doet Jos het voor!

Inzien:

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

Extra en recensies:

Je kunt [hier](#) recensies lezen