

Judith Deryckere: *Beest in mijn hoofd* - Het boek dat ik zelf had willen lezen tijdens mijn strijd tegen OCD

Borgerhoff & Lamberigts, Gent 2025 ISBN: 9789493409347

Psychische kwetsbaarheid, OCD, herstel, lotgenoten, samen, herkenning; Perspectief patiënt

### **Over het boek:**

*Beest in mijn hoofd* is een rauw, eerlijk en indringend relaas over leven met een obsessief-compulsieve stoornis – én over hoe herstel mogelijk is, zelfs als alle hoop lijkt verdwenen. De auteur vertelt haar verhaal van binnenuit, verweven met getuigenissen van lotgenoten, naasten en hulpverleners. Een boek vol inzichten, herkenning en hoop, met ruimte voor kwetsbaarheid én strijdlust. Voor iedereen die zelf vecht, naast iemand staat, of écht wil begrijpen wat OCD betekent.

### **Extra en recensies:**

Bekijk [hier](#) de website van *Beest in mijn hoofd*.

### **Waarom de auteur dit boek schreef:**

Daar sta ik dan... een dertiger, mama van 2 fantastische kinderen, gehuwd met mijn jeugdliefde, hoogopgeleid, een leuke en uitdagende job, omringd door een netwerk van mooie mensen, gezond,... het recept voor een vol en interessant leven. Of toch in theorie. Want plots steekt het de kop op, een dwangstoornis. Een beest in mijn hoofd dat door omstandigheden de weg naar buiten heeft gevonden en zijn klauwen stevig heeft vastgezet. Ondertussen werd mijn OCD-beest gelukkig opnieuw opgesloten in zijn kooi en kan ik weer leven en genieten, van grote en van kleine dingen.

“De dag dat ik me beter voel schrijf ik een boek!”, zeg ik op een dag tegen mijn psychologe toen ik alweer te horen kreeg dat ik nog maar eens op een wachtlijst voor hulp kwam te staan. Belofte maakt schuld. Hier is het dan. Mijn boek.

Ik denk namelijk vaak aan de vele mensen die zich in dezelfde situatie bevinden als ik toen. De vele mensen die een strijd voeren tegen angst en OCD, maar evengoed tegen een eetstoornis, depressie, ... of welke psychische kwetsbaarheid dan ook. Ik heb geroepen, opnieuw en opnieuw en daarom hebben ze me gehoord en zullen ze mij in de toekomst hopelijk nog blijven horen. Maar wat met mensen die even hard als ik toe zijn aan het vechten, maar minder luid kunnen roepen?

Mijn ambitie was om te schrijven waar ik zelf iets aan zou hebben gehad. Een boek waarin in “mentaal” wordt uitgelegd wat OCD nu precies is, doorspekt met getuigenissen van ervaringsdeskundigen, hun omgeving en hulpverleners. Ik hoop met dit boek een steentje te kunnen bijdragen aan het doorbreken van het taboe rond OCD en het vergroten van de kennis over deze zeer impactvolle aandoening. De strijd tegen dwang is geen gemakkelijke, maar wel een die te winnen valt met motivatie en doorzettingsvermogen.