

het
belachelijk
fijne boek
voor
vrijdag
dagen

marieke de goeij

50.000
lezers
van
'T GROTE DEPRI
DOE-BOEK

LIEFDE, HOOP & LICHTJES VOOR IEDEREEN
MET ANGST, PANIEK OF ANDERE ZORGEN

voor
morgen



♥ over het grote depri doe-boek: ♥

DIT BOEK ZOU OP ELKE KEUKENTAFEL
MOETEN LIGGEN. LOVE IT. DR. julie
psycholoog en schrijfster (@drjulie)

IK HEB GEEN WOORDEN VOOR WAT
DIT BOEK VOOR MIJ BETEKENT. HET HEEFT
ME GERED ♥ lydia

ALS LIEFDE EEN BOEK ZOU ZIJN, WAS
DIT 'M. ZO'N LIEVE TROUWE METGEZEL
TOEN M'N LEVEN DONKER VOELDE ★★★★★ lena



soit ben je
niet meer
bang,
tot die tijd
moet je
moedig zijn.

liefs, Marieke

lieve jij.

→ welkom,
wat fijn dat
je er bent

Het spijt me (voor ons allebei) dat ik dit boek moest schrijven. Begrijp me niet verkeerd, ik kan niet wachten om je al mijn liefde en lichtjes te geven. Om te tekenen, wijsheden te delen en een lichtje in het donker te zijn.

Maar dat ik dit boek schrijf, betekent ook dat HET opnieuw gebeurd is... Dat zelfs toen ik álles al dacht te weten, ('het grote depki doe-boek' had tenslotte al 30.000 anderen geholpen), ik toch weer in een jaar van angst was beland. Waarin m'n brein weer zéker wist dat er nóóit meer licht zou zijn. Dat ik nooit meer die tekenende liefdevolle Marieke zou worden. Want deze keer was ik écht verloren... (dacht ik)

En als jij je ook zo voelt, door mentale ^{vaak of soms} SHIT of andere zorgen op je pad, weet dan dat je het niet alleen doet. Ik weet hoe donker of verwarrend je brein kan zijn. Hoe dapper jij dus regelmatig moet zijn om dit te doorstaan en overwinnen. Net als ik ♥

Maar ik weet inmiddels ook dat mijn gedachten
het weer mis hadden. Dat jij en ik dit aankunnen.
♥ Omdat ik mezelf weer ben. Daarom heb ik alle lichtjes die
mij deze keer uit het donkere bos hielpen, voor je
verzameld. Zodat ook jij je weg weer kan vinden.

Met mijn driedubbele zwarte band  in angst, ^{en roep}
en 10 lichtjes in mijn zak, loop ik voor je uit.
Ik moedig je aan, als een reisgids voor
onherbergzame dalen. Een vuurtoeken vol lichtjes
voor de woeligste baren. of gewoon iemand die weet
hoe het is ♥

Dit boek is er voor jou.

En ik ben zo waanzinnig dankbaar dat ik
het voor ons mag schrijven.

Alles liefs, Marieke

in houd

(heel veel lichtjes)

Op mijn bergtochten door angst
zag ik veel donker en paniek.
maar ook zoveel lichtjes op mijn pad;
(dus is bang zijn eigenlijk wel... ziek? ♥)

10 lieve lichtjes in bange dagen

- we komen in beweging we kijken het aan we laten het los
- 1  spoiler alert: het komt goed **INTRO** 8
 - 2  gefeliciteerd: je bent een ~~bang~~ mens 31
 - 3  zelfs vlinders kennen wanhoop 46
 - 4  ook met angst maken we spaghetti bolognese 62
 - 5  volg je sprinkhaan 78
 - 6  de stiekeme citroen in ons hoofd 94
 - 7  voelen voor beginners 132
 - 8  vind je vuurtoren 154
 - 9  doe als een ridder 178
 - 10  hoop kun je maken 193



lichtje 1

INTRO

Het kon

(spoiler
alert)

nt goed

laten we beginnen bij het eind,
dat is wel zo rustig voor je mind.
Want zelfs als je dat nog niet durft te geloven:
wij zijn sterker dan je denkt,
en we komen dit te boven. ♡

om te. beginnen

DIT BOEK IS ER VOOR JOU.



hoe heet je eigenlijk?
NAAM:

JE HOEFT NIETS TE DOEN
JE HOEFT NIEMAND ANDERS TE ZIJN
JE HOEFT JE ZELFS NIET ANDERS TE VOELEN

VANAF NU BEN IK BIJ JE ALS JE BANG BENT.
(OF ONRUSTIG, BEZORGD, GEALARMEERD, IN ALLE STATEN,
TEN EINDE RAAD, HELEMAAL OP, OF)
vul maar in

IK ZIT GEWOON EVEN NAAST JE MET EEN KOPJE THEE.
EN IK SLA EEN ARM OM JE HEEN.

★ WÁÁR JE NU OOK STAAT OF DOORHEEN GAAT,
IK VIND JE MOEDIG (OOK ALS JE DAT ZELF NU NIET VOELT)

IK ZEG JE DAT JE NIET ALLEEN BENT.
DAT IK MET JE MEELoop.

DAT WE KLEINE STAPJES NEMEN.

DAT WE KLEINE LICHTJES ZULLEN VINDEN IN DE VERTE
EN DAARMEE ONS PAD.

DUS VANAF NU IS DIT NIET MIJN BOEK,
MAAR HELEMAAL VAN JOU

ALS JE ER AWEEN IN WIL LEZEN

het is okay

SCHRIJF, KNIP, PLAK, TEKEN, SCHEUR ERIN

het is okay

OF DOE LEKKER NIKS

ook helemaal okay

BEGIN IN HET MIDDEN, OF LEES IN 1 RUK UIT.

ALLES IS OKAY. JIJ BENT OKAY

hoe donker het ook wordt:

ik loop met je mee ♥

VANAF NU HEB JE EEN REISGIDS

okay? ♥

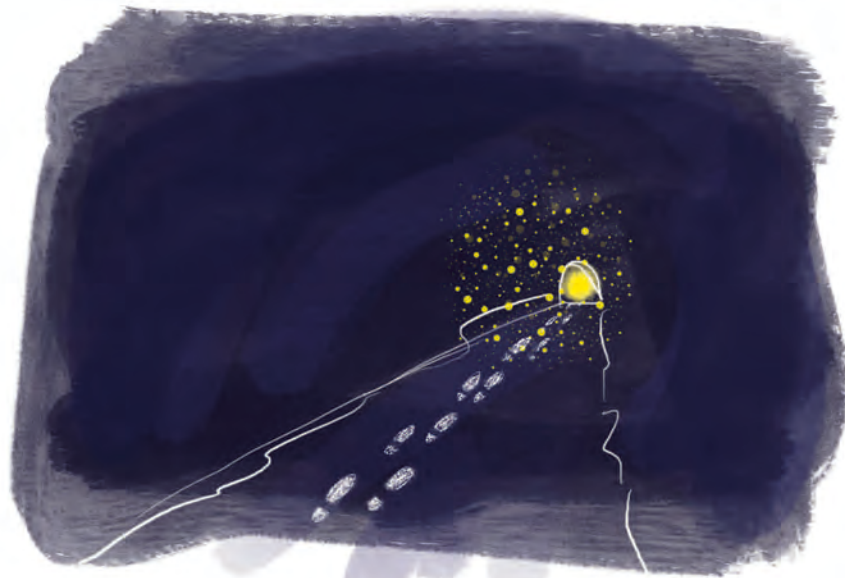
→ VOLG MIJ MAAR



er is maar 1 lichtje nodig



om van een zwart gat



een tunnel te maken

er is maar 1 lichtje nodig
tussen wanhoop en hoop
tussen kadeloos en richting

dat ene lichtje 
maakt van dat wat
een zwart gat leek,
een tunnel waarin je je weg weer vindt.

laat mij dat lichtje zijn.
want ik ken het donker.
maar weet ook dat jij
dit weer te boven komt,
als we niet stoppen...
maar stappen

je loopt hier
niet alleen



EERST 'N SPOILER ALERT
WAT BIJ NETFLIX-SERIES NIET MAG
DOE IK LEKKER WEL:

IK VERKLAP HET EINDE ALVAST...(KOMT IE :)

KNIP UIT
EN HANG OP
JE SPIEGEL

het komt
goed



(echt
waar)

JE BENT NIET GEK ALS JE JE (SOMS) BANG
VOELT. EN JE BENT OOK NIET DIE
ENE UITZONDERING DIE ZICH VOOR ALTIJD
ZO BLIJFT VOELEN IN DIT TREURIGE REGENACHTIGE DAL.
NEE. WANT HET KOMT GOED. HET KOMT GOED.
HET. KOMT. GOED.

ZELFS ALS JE (NET ALS IK) 10.000 X PER DAG
DENKT DAT HET NIET ZO IS. OOK GOED.

EN NEE IK HEB GEEN
OM AL JE ZORGEN EN PIJN **poef** WEG TE TOVEREN



ik weet niet of jij dat ook hebt,
maar ik wenste daar elke dag om...
dat er iets was waardoor m'n rotgevoel weg zou zijn...

DAT TOVERSTAFJE WAS ER VOOR MIJ NIET.
MAAR ER WAS, NU IK TERUGKIJK, WEL MAGIE.
IN HOOP VINDEN, LICHTJES ONTDEKKEN, HET SAMEN DOEN
EN DIE MAGIE GEEF IK IN DIT BOEK AAN JE DOOR

dus ben je er klaar voor?
schrijf jouw wens maar op ♡, wat als alles kon?
HET IS HET BEGIN VAN ELKE REIS NAAR HOOP ↓

IK WENS DAT IK:

IK WIL GRAAG...

ALS IK KON TOVEREN, IS DIT HOE IK ME (WEER) WIL VOELEN:



MISSCHIEN... DACHT JE BIJ DE VORIGE PAGINA ZOIETS ALS:

WAT LUL
JE NOU JE HEBT
GEEN IDEE!!
IK VOEL ME VER-SCHRIK-
KE-LIJK
*dit komt
nooit goed...*

IK WEET HET, LIEVERD. IK WEET HET, ECHT.
IK GELOOFDE OOK NIEMAND.

(EN HALLO, IK HAD ER AL EEN BOEK OVER GESCHREVEN EN ^{DAAR} DUIZENDEN
MENSEN MEE GEHOLPEN. EN ZELFS TOÉN GELOOFDE IK 'T NIET)

DUS JIJ HOEFT ME OOK NIET TE GELOVEN;
laat dat brein maar even.

DAN LEG IK JE ALS ERVAREN GIDS EVEN UIT
HOE NORMAAL JE BENT  en dat *dit overgaat*

↑
OPTIONELE PAGINA
OM HET VAN JE AF TE SCHRIJVEN
(OF GILLEN OF KRASSEN
OF SCHELDEN OF SCHEUREN)
↓

wanhoop	paniek	bang	bezorgd	lichte zorgen	wel okay	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

P.S. hoe voel je je vandaag?
(ik ken alle levels, alles mag er zijn)

Waarom zou je mij geloven?

hoe ik m'n gids-diploma's kreeg

Kijk. IK WEET NIET WAAR JIJ DOORHEEN GAAT, IN WELK DAL JE VASTZIT, OF WAAR JIJ ALS EEN BERG TEGENOP ZIET.

IK WEET WEL DAT IK M'N MEDAILLES HEB GEHAALD OP MIJN EIGEN MOEILIJKE PADEN. IK KEN DIT GEBIED INMIDDELS; IK WAS 3x EEN HEEL JAAR BANG. ♥♥♥

IK SCHREEF ME NOOIT VRIJWILLIG IN VOOR DEZE BARRE TOCHTEN, EN ZE KWAMEN ALTIJD OP HET VERKEERDE MOMENT. ZE WAREN NIET-TE-DOEN. EN TOCH WEL. WANT HERE I AM. MET JOU.

IK WÉÉT DAT REIZEN DOOR ANGST HET DAPPERSTE IS WAT JE KUNT DOEN. DAT HET VOOR MIJ VELE MALEN ZWAARDER WAS DAN ENIG ANDER AVONTUUR IN M'N LEVEN. (ZOALS BV: CUM LAUDE AFSTUDEREN IN DE PSYCHOLOGIE, HET BUSONGELUK IN EEN VERLATEN ANDES GEBERGTE DAT IK OVERLEEFDE, BEVALLEN VAN 4 KILO KIND... ALLEMAAL APPELTJE-EITJE VERGELEKEN MET BANG ZIJN...)

en ik weet dat het eenzaam is, omdat bijna niemand het begrijpt ♥♥♥



en nog steeds
veel ik tranen
opwellen
als ik deze
jaartallen zie

ik
wel♥

DUS ALS ER EEN 3-DUBBELE ZWARTE BAND
ZOU BESTAAN IN ANGST, DAN ZOU IK 'M DRAGEN



VOOR MEZELF, OMDAT IK ME NIET WIL SCHAMEN VOOR 'T DAL, MAAR TROTS MAG
ZIJN OP M'N ENORME KRACHT. MAAR VOORAL OOK VOOR JOU. ZODAT JIJ WEET
DAT JE DIT KUNT OVERWINNEN. DAT JE HIER ZELFS STÉRKER UIT KOMT.
DAT ER GIDSEN EN LICHTJES EN LESSEN BESTAAN
EN DAT IK JE NIET ALLEEN LAAT OP DIE BERG, OKAY?

DUS LANG VERHAAL KORT ↴

hoi, ik ben marieke,
mag ik je gids zijn?

DAN LOOP IK EEN STUKJE VOOR JE UIT,
STA IK NAAST JE BIJ DE MOEILIJKE KRUISINGEN,
EN LAAT IK ZIEN HOE WE WEGKOMEN UIT DIT
ENGE DAL.

☐ JA GRAAG, get me out of here!

♥ sla de pagina maar om! →

☐ nee, ik kijk het nog even aan

♥ ook goed, lieverd, ik ben
hier als je me nodig hebt
(en stiekum spieren mag →)

GIDS



MARIEKE
SPECIALITEIT: HOOP IN
BANGE DALEN

ACTIE-
FOTO

je bent
der klaar
voor

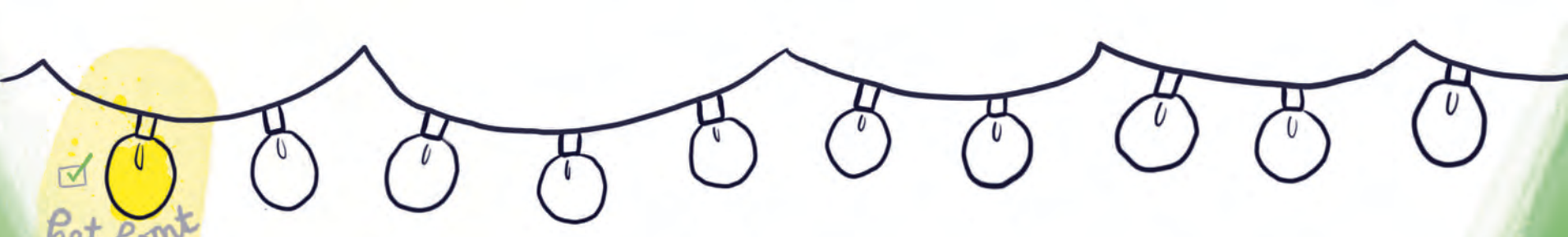
of klaar mee

(roladiejee)

naar lichtje twee

ALLE RUIMTE VOOR TWIJFELS, ANGSTEN, ZORGEN, DAT WAT JE
NOOIT DURFT UIT TE SPREKEN, DAT WAT JE NIET MAG DENKEN, DAT
WAT JE NIET WIL DENKEN. (IK SCHRIK NERGENS VAN, ECHT. HEB 'T ALLEMAAL GEDACHT)

ZO DAPPER DAT JE DIT LEEST. IK DENK
DAT IK HIER HEEL GROOT **ROT OP!!**
HAD GESCHREVEN. (DUS VOEL JE VRIJ)



☒ Het komt goed

het voordeel
van je diepste dal:
welke stap je ook zet,
het is de goede



elke richting is omhoog
als je maar beweegt



lichtje 2

Gefelic

je

een ~~bang~~



uiteerd

bent

mens

als je bang of angstig bent
is dat écht niet gek;
je bent gewoon een mens,
en er is voor alles plek.

wolken vol angst, **luien** paniek,
of niet-zo-zonnige zorgen?

ALS JIJ DAT OOK KENT, DAN WIL IK JE ZO GRAAG ZEGGEN:
je bent niet gek, het komt goed en je doet het niet alleen

dit boek is (er) voor jou (en mij ♥)



EEN REISGIDS VOOR BANGE DAGEN

IK LEG UIT HOE NORMAAL WE ZIJN, WAAROM JE ANGSTKNOP
VASTZIT, EN HOE JE NET ALS 'N HERTJE TERUG NAAR RUST KOMT.



100% ZELF (DOOR)GEMAAKT

JE KRIJGT DE 10 LICHTJES DIE MIJ OP WEG HIELPEN, WETENSCHAP
DIE ÉCHT WERKTE EN HOE SPAGHETTI BOLOGNESE ME REDDE.



MET RUIMTE & LIEFDE voor jou (én angst ♥)

IK LOOP MET JE MEE. JE ANGST HOEFT NERGENS HEEN (BEHALVE
NAAR DE ACHTERBANK; KRUIPEN WIJ WEER ACHTER HET STUUR).

meer
over
mij
←



marieke is illustrator, psycholoog
en maker van het grote depri doe boek

**KOS
MOS**

NUR 400

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT / ANTWERPEN



9 789043 943499 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL