

het
belachelijk
fijne boek
voor
vrij
dagen

45.000
lezers
van
'T GROTE DEPRI
DOE-BOEK

♥

marieke de goeij

LIEF DOE BOEK VOL LICHTJES VOOR IEDEREEN
MET ANGST, PANIEK OF ANDERE ZORGEN
voor morgen

♥ over 't 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

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

- | | | | |
|---|--|-------|-----|
|  | spoiler alert: het komt goed | INTRO | 8 |
|  | gefeliciteerd: je bent een bang mens | | 31 |
|  | zelfs vlinders kennen wanhoop | | 46 |
|  | ook mét angst maken we spaghetti bolognese | | 62 |
|  | volg je sprinkhaan | | 78 |
|  | de stiekeme citroen in ons hoofd | | 94 |
|  | voelen voor beginners | | 132 |
|  | vind je vuurtoren | | 154 |
|  | doe als een ridder | | 178 |
|  | 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 MEE LOOP. 

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





wow wat veel leuke bange
mensen! Jij, ik, m'n buurvrouw,
alle mensen die aan dit boek werkten,
Adele, Prince Harry, Lady Gaga
Ariana Grande, Robbie Williams
Emma Stone en zoveel anderen

voor de volgende keer
dat je denkt dat je
alleen bent: (net als ik)

ER ZIJN ALLEEN IN NEDERLAND AL

1,9 MILJOEN MENSEN

DIE LAST HEBBEN VAN ANGST & PANIEK.

IN EEN ^{volle} STADSBUS HEB JE DUS 12 VRIENDEN DIE WETEN
HOE HET IS

we zijn met heel veel lieve mensen
en wat je voelt is dus een normale ervaring
en het gaat ook weer voorbij (niet leuk)
→ kom maar mee ♥

DAT IS 15% VAN ONZE BEVOLKING?!

DAT IS GEEN STOORNIS

MAAR EEN CLUB BIJZONDER MOEDIGE MENSEN
MET EEN MOOI GEVOELIG BREIN

RARE NORMALE
VOGEL

HEB IK
WEER



verhaal dat me hielp

DR. DIRK DE WACHTER

TOFFE
PSYCHIATER DIE
↓ PATIENTEN ALS
MENSEN ZIET



de kanarie
in de kolen-
mijn

iets voelt er niet
zo fijn, mag alles
er wel zijn?



EHM... EEN KANARIE? YUP!

VROEGER NAMEN MIJNWERKERS
EEN KANARIE MEE VOOR DE
VEILIGHEID. DE KANARIE WAS
GEVOELIG VOOR HET DODELIJKE
KOOLMONOXIDE IN DE MIJN. ALS
DE KANARIE OMVIEL MOEST
IEDEREEN SNEL WEGWEZEN
VOORDAT ER GEEN ZUURSTOF MEER WAS.

NU VALLEN STEEDS MEER MENSEN OM...

WE NOEMEN ZE DAN
'PSYCHISCH KWETSBAAR' OF 'ZIEK'
MAAR EIGENLIJK ZIJN ZE ONZE
KANARIE IN DE KOLENMIJN.
ZIJN ZIJ 'GEK'? OF HEBBEN ZE
EEN COMPLEET NORMALE REACTIE
OP EEN SAMENLEVING DIE GEK IS?

OF GEVOELIG
OF BANG OF
DEPRESSIEF
OF

SOMMIGE MENSEN VOELEN
DE PROBLEMEN IN DE SAMENLEVING
BETER AAN. ALS ZIJ OMVALLEN, MOGEN WE
ALLEMAAL GAAN NADENKEN.

DIT GAF ME ZO'N FIJN GEVOEL. IK BEN NIET GEK.?
IK VOEL GEWOON VEEL ♡ EN JIJ?

HET WAS EEN KOUDE NACHT IN NOVEMBER.
IK WAS AL MAANDEN AAN HET VOLHOUDEN.
IK VOLGDE ALLE TIPS, DEED ALLES GOED.
EN TOCH VOELDE IK ME ZO SLECHT. ZO BANG.
ZOVEEL WANHOOP. ELK UUR EN ELKE DAG

dit is niet de bedoeling!!

RIEP IK OVER DE TELEFOON UIT TEGEN FAUZIA*
TERWIJL IK MET BEVROREN HANDEN DE SLEUTEL IN HET SLOT
VAN M'N AMSTERDAMSE VOORDEUR PROBEERDE TE KRIJGEN.

dit loopt niet, dit ben ik
niet, ik was gelukkig, dit
is niet de bedoeling!

IK SNIKTE. IK KON DIT NIET. IK WILDE
DIT NIET. IK WIST HET NIET MEER...

(* FAUZIA IS MIJN MEDITATIE-LERARES DIE IN DONKERE DAGEN
ALTijd VOOR ME KLAARSTAAT MET WIJZE EN LIEVE WOORDEN ♥)





HET BLEEF EVEN STIL AAN DE ANDERE KANT VAN DE LIJN.
TOT ZE KALM EN ONVERSTOORBAAR VROEG:

maar lieve marieke, hoe weet
jij eigenlijk dat dit niet de bedoeling is?

NU WAS IK EVEN STOMVERBAASD EN STIL.
IK KEEK NAAR BOVEN NAAR DE STERREN DIE FONKELDEN,
ZO GROOTS EN IK ZO KLEIN...

ja... IK WIST NATUURLIJK HELEMAAL NIET WAT DE BEDOELING WAS.

HET VÓELDE GEWOON ZO ROT, ZO ONEERLIJK, EENZAAM EN...
ONDRAAGLIJK. IK WAS ALLES WAT IK DAARVÓÓR DACHT TE ZIJN KWIJT.

MAAR WAT ALS DÍT NU MIJN LEVENSLES IS?
WAT ALS ZELFS WANHOOP... DE 'BEDOELING' KAN ZIJN?

het verhaal van de vlinder

ER WAS EEN BIOLOOG DIE RUSTIG IN Z'N TUIN ZAT, TOEN HIJ EEN VLINDER UIT Z'N COCON ZAG KOMEN. ALTHANS, DE VLINDER PROBEÉRDE DAT, MAAR WORSTELDE ER DUIDELIJK MEE OM ZICH UIT DE NAUWE OPENING TE WURMEN.

HET BRAK Z'N HART OM HET BEESTJE ZO TE ZIEN LIJDEN, DUS HIJ SCHOOT TE HULP. MET Z'N GROOTSTE GEDULD EN FIJNSTE GEREEDSCHAP MAAKTE DE BIOLOOG HET GAATJE IN DE COCON IETSJE GROTER. EN HET LUKTE! DE VLINDER WAS GERED EN KWAM ER PUNTGAAF UIT. ♥

TOT NA EEN PAAR UUR BLEEK DAT DE VLINDER... NIET KON VLEGEN!
VLINDERS HEBBEN DE WORSTELING EN DIE NAUWE OPENING NÓDIG OM AL HET VOCHT UIT HUN VLEUGELS TE PERSEN... WANT MET VOCHT IN HUN VLEUGELS ZULLEN ZE NOOIT DE LUCHT IN GAAN

maar... wat als mensen hetzelfde in elkaar zitten?
wat als pijn of verdriet of donker nodig is om te groeien?
ook al doet dat heel veel zeer? om een vlinder te worden,
wordt een rups in zijn pop eerst helemaal afgebroken. tot moes.
Dat moet toch akelig zijn? Maar de natuur vertrouwt ♥
En dat gaan wij ook leren ♥

OMG. RUPSEN ZIJN SLIMMER DAN IK

HOE DE RUPS REAGEERT OP PIJN EN VERANDERING:



POMTIE
DOM BLIJE
RUPS



OW DIT
IS ANDERS



HET LIJKT OF
IK VERDWIJN
MAAR HET ZAL
WEL DE
BEDOELING ZIJN



IK
VERTROUW



HET IS
TIJD EN
IK KAN DIT



DIT ZAT
ALTIJD AL
IN ME

HOE IK REAGEER OP PIJN EN VERANDERING:



POMTIE
DOM
BLIJE
MARIEKJE



WAT GEBEURT
ER! ALLES
GAAT MIS
IK WIL TERUG
NAAR HOE 'T
WAS!



DIT IS NIET
DE BEDOELING
IK KAN
DIT NIET
HUILEN
WANHOOP
BANG



DIT KOMT
NOOIT
MEER GOED
IK GEEF
HET OP



IK BEN
EEN
MISLUKKELING
IK WIL DIT
NIET VOELEN



OW.
HET KWAM
TOCH GOED
BEST FIJN DIT

EN JIJ? ☐ SERENE RUPS
☐ PANIEK-MARIEK
☐ ANDERS, NAMELIJK

.....

.....

.....

WAT ALS
JIJ OOK 'WIST' DAT DIT
GOED GING KOMEN.

DAT DIT ERBIJ HOORT.
WAT DAN?



@maxieke.loves.to.draw

liefstste jij.

IK BEN ZO BLIJ DAT JIJ HIER BENT.
DAPPER BENT. VERDER GAAT EN VERDER LEEST.
EN IK OOK DIT VIJFDE LICHTJE OOK VOOR JOU MAG LATEN SCHIJNEN.

welkom
hier

WANT MISSCHIEN HERKEN JE DIT:
IK VOELDE ME HEEL VAAK IN STRIJD,
ALSOË HET LEVEN TEGEN ME WAS.
EN DAT MAAKTE ME HEEL EENZAAM...

MAAR WAT ALS HET LEVEN ER WÉL VOOR ONS IS? EN VOOR ONS
ZORGT? NIET DOOR DE PIJN WEG TE NEMEN (HE, JAMMER)
MAAR DOOR DE JUISTE TOOLS, MENSEN EN INZICHTEN OP ONS
PAD TE BRENGEN? DIE ONS AANMOEDIGEN, HELPEN EN VOORAL
LATEN ZIEN DAT WE ZOVEEL STERKER ZIJN...DAN WE DACHTEN.

gek genoeg was het een sprinkhaan
die me dat liet zien.

-echt,
het leven moedigt je aan.
en ik ook ü

kom maak mee



P arkeerplaats

VOOR alle gedachten die je liever niet wilt

WE STOPPEN EERST EVEN BIJ DE PARKEERPLAATS.

WANT HEB jij (NET ALS IK) GEDACHTEN DIE JE NIET MEER WILT HEBBEN? GOOI ZE ERUIT! ALLES IS WELKOM. HOU JE NIET IN:

PARKEER ZE HIER. ECHT. HET LUCHT OP, EN ER ZIJN GEEN GEKKE GEDACHTEN, ALLES MAG HIER ZIJN. (SCHRIJF OP POST-ITS ALS JE ZE NIET IN DIT BOEK DURFT TE SCHRIJVEN ♡)

parkeerplaats 'de binnenwereld'

GRATIS PLEK VOOR GEDACHTEN, GEVOELEN, SENSATIES

☐ DAT IK GEK
WORD



☐ DAT DIT NOOIT
OVER GAAT



☐ DAT



.....



best Reftig misschien
om zo te zien?
dank je wel voor het
dappere delen ♥♥♥



het verhaal van 't eiland van VERmijding



hoe je de Roers vaart die je wil

IK GA JE EEN VERHAAL VERTELLEN.
EN DAT VERHAAL HEEFT DE VOLGENDE SPELERS:

de kapitein,



die weet
waar ze
moet zijn

de passagiers,



die hebben
een ander
idee, en willen
niet altijd mee

de vuurtoren,



het lichtje,
hier wil de kapitein
heen!

& het eiland
van
vermijding



lijkt fijn,
doet uiteindelijk
pijn

STEL, JIJ BENT DE KAPITEIN. JE HEBT EEN KOERS
UITGEZET EN WEET WAAR JE HEEN WILT: EEN PRACHTIG
CONTINENT IN DE VERTE, VOL VAN JE FAVORIETE DINGEN (BV.
AVONTUUR, VRIENDSCHAP, LIEFDE, PLEZIER). EN HET FIJNE IS,
HET LICHTJE VAN DE VUURTOREN WIJST JE DE WEG. JE
STUURT JE BOOTJE ERHEEN, EN OF ER NU STORMEN OF HAAIEN
OP JE PAD KOMEN, JE KUNT HET ALLEMAAL AAN.

JE HEBT ECHTER OOK PASSAGIERS AAN BOORD. SOMS SLAPEN ZE
EN IS 'T RUSTIG, MAAR ALS ZE ONWEER OF GOLVEN HOREN,
WORDEN ZE VAAK BANG EN ONRUSTIG.

DIT IS ENG! PROTESTEREN ZE.

DIT GAAT ONS NOOIT LUKKEN! KERMEN ZE.

DIT GAAN WE NIET DOEN!

WE MOETEN SCHUILEN BIJ DIT EILAND HIER!

JE BEGINT ZE BIJNA TE GELOVEN, HET IS HEEL OVERTUIGEND

TERWIJL JE ZE PROBEERT TE KALMEREN, LOOP JE WEG
VAN HET ROER. EEN VAN DE PASSAGIERS NEEMT 'T OVER
EN VERANDERT DE KOERS NAAR HET VEILIGE EILANDJE
IN ZICHT. EN VOOR JE HET WEET ZIT JE VAST... OP HET
EILAND VAN VERMIJDING. ER IS NIKS. HET IS KAAL.

WAT MOET JE DOEN?

MISSCHIEN WAS JE VERGETEN DAT JIJ DE KAPITEIN WAS.
EN HOEVEEL BANGE STEMMEN JE OOK AAN BOORD HEBT,
JIJ BEPAALT DE KOERS.

DUS KLIM AAN BOORD, DAN GAAN WE RICHTING JE VUURTOREN.

vind je Waarden



♡ fijne oefeningen ♡

1

Kijk NAAR DE LIJST OP DE VORIGE PAGINA



- A STREEP EERST EENS ALLES DOOR WAT SOWIESO NIÉT VOELT ALS JOUW KERN (DAT SCHELT AL WEER)
- B VOOR DE WAARDES DIE OVERBlijVEN, BEPAAL WELKE NIET ZO, EEN BEETJE OF HÉÉL BELANGRIJK ZIJN.
(tuurlijk is mijn gezondheid belangrijk voor me, ... maar voor mij is het geen kénrwaarde zoals creativiteit of vrijheid)

P.S. je kunt
niks fout
doen ♡♡♡

kies je favo
oefening of
PROBEER ZE
allemaal



kladblaadje TOP 10

KONINKRIJK VAN Mij

hier
een van
je happy
foto's



NAAM:

Mijn KERNWAARDES:

1

2

3

4

5

KOMPAS ^{SIE}

2 weet je het niet?

ZOEK 5 FOTO'S VAN MOMENTEN DAT JE GELUKKIG WAS OF VAN DINGEN DIE BELANGRIJK VOOR JE ZIJN (BV. JE FAMILIE, EEN BEPAALDE PLEK OF PRESTATIE?) OF WAREN

A. VRAAG EEN VRIEND(IN) OM STEEKWOORDEN OP EEN POST-IT TE SCHRIJVEN TERWIJL JE OVER DE FOTO'S VERTELT. WAT IS ECHT BELANGRIJK VOOR JOU?

B. JE KUNT OOK ZELF KIJKEN NAAR DE FOTO'S EN BEDENKEN WAT ER ZO FIJN AAN WAS. WELKE WAARDEN SCHUILEN ERACHTER?

3 ALS JE TWIJFELT: WAAR KUN JE ÉCHT BOOS OF GIFTIG OM WORDEN? (ALS IEMAND MIJN VRIJHEID BEKNOT BERG JE DAN MAAR 😡) VAAK WORDT ER DAN EEN WAARDE GERAAKT...

maak eerst eens je top 10;
daarna je top 3 of 5 misschien?

jij

dit kan

inrijke pagina's

met liefde van
kosmos & marieke



@MARIEKE.LOVES.TO.DRAW

het belachelijk fijne
boek voor bange dagen
komt op 9 september
uit. vraag gerust een
recensie-exemplaar
of extra beeldmateriaal op,
of vraag om een interview.

**KOS
M•S**

MARLOT SMEETS
MSMEETS@
KOSMOSUITGEVERS.NL