

Niets is wat het lijkt

boekery.nl

FRED VAN LEER EN
CONNY SCHALKE

Niets is wat het lijkt

Depressie in de spotlight



*I've been alone
When I'm surrounded by friends
How could the silence be so loud?*

'Ave Maria'
Beyoncé

Voor alle mensen die te maken hebben met een depressie

INHOUD

Voorwoord	11
Proloog – 20 oktober 2020, laat op de avond...	13
1 Ik was anders – <i>Mijn jeugd</i>	21
2 Huis aan gort – <i>Van nachtleven tot stylist</i>	32
3 In de spotlight – <i>Van styling naar tv</i>	43
4 Je leven delen – <i>Bekend op social media</i>	59
5 Rupsje Nooitgenoeg – <i>Bekend worden</i>	67
6 Eau de cologne pissen – <i>De grote doorbraak</i>	85
7 Niets is wat het lijkt – <i>Pieken en dalen</i>	97
8 Dit jaar kan door de plee – <i>Corona</i>	108
9 The show must go on – <i>In de kliniek</i>	128
10 Angst zit je hoofd – <i>Overval</i>	149
11 Eindelijk een diagnose – <i>De zoektocht naar hulp</i>	158
12 Niet alles komt goed – <i>In therapie</i>	173
13 Ik heb een fantastisch leven, maar... – <i>Terugblikken</i>	193
Nawoord	205
Depri top	209
Russische toast	211

VOORWOORD

Lieve mensen,

Ik ben dankbaar dat jullie mijn boek gaan lezen. Zoals jullie weten ben ik chaotisch, is het altijd druk in mijn hoofd, en dat zie je terug in mijn verhaal. Het is soms zoveel dat ik het zelf vergeten ben of niet meer precies weet. Of dat ik van de hak op de tak ga, omdat ik juist alles wil vertellen. Volg je het nog?

Kortom, hoort dit bij wat ik heb? Het zou zomaar kunnen. Want daar gaat dit boek met name over. Sinds drie jaar weet ik officieel dat ik manisch-depressief ben. Toen ik het hoorde dacht ik: waarom heb ik dat niet eerder bij mezelf gezien? Er is een lange zoektocht aan voorafgegaan, die ik nu met jullie kan delen. De afgelopen jaren ben ik iets uit de 'spotlight' getreden en heb ik de nodige therapieën gevolgd. Daardoor zijn sommige dingen op hun plek gevallen.

Weet dat dit geen zelfhulpboek is. Ik heb geen oplossing voor je, was het maar zo'n feest. Elke depressie is anders. Met dit boek wil ik het onderwerp meer bespreekbaar maken. Het is belachelijk dat er nog zo'n taboe op zit. Toen ik bekendmaakte dat ik een boek over depressie ging schrijven, ontving ik duizenden mooie en emotionele berichten. Berichten van mensen die zelf een de-

pressie hebben of iemand kennen die het heeft. Want het treft niet alleen jezelf maar ook je omgeving. Daarom komen de mensen om mij heen aan het woord. Zij vertellen hoe het voor hen is en hoe zij daarmee omgaan.

En o, bij dezen een disclaimer over mijn af en toe niet al te nette taalgebruik. En ja, deze Rotterdamse meid kan er op zijn tijd best wat uitgooien. Ik noem het grofgebekte humor. Dus bij voorbaat wil ik jullie waarschuwen. En door dit alvast aan te geven kun je daarna niet zeggen: nou Fred, af en toe was je best heftig met je bek.

Veel liefs
Fred