

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België: Mythras Books, Antwerpen
Vertaling: Tekstbureau IngeNieuw, Inge Liedorp-van den Akker, Lent
Omslagontwerp: HarperCollinsPublishers Ltd, Londen
Opmaak: Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem
Druk- en bindwerk: ORO Grafisch Project Management, Beilen

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *Dinosaur Therapy*

Text © James Stewart 2021

Illustrations © K Roméy 2021

Translation © Uitgeverij Mens! 2023,
translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Hey Buddy Comics asserts the moral right to be
identified as the authors of this work

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

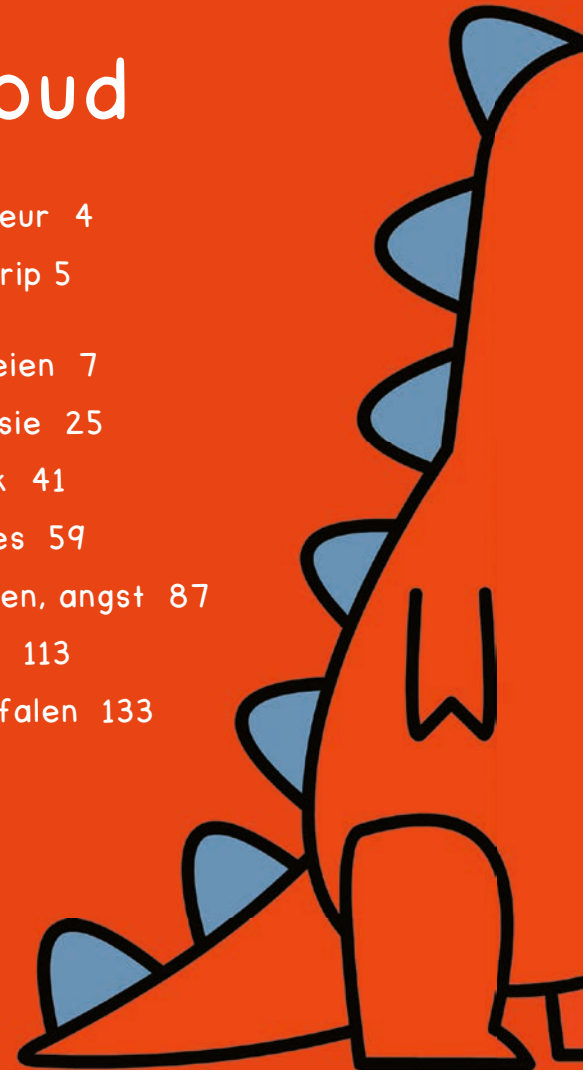
ISBN 978 94 6316 090 2
NUR 770

Dit boek is op FSC-gecertificeerd papier gedrukt. FSC garandeert dat hout en papierproducten afkomstig zijn van duurzaam bosbeheer.



Inhoud

De auteur	4
De strip	5
Opgroeien	7
Depressie	25
Geluk	41
Relaties	59
Stress, piekeren, angst	87
Werk	113
Slagen en falen	133



De auteur

In 2019 werd bij mij de diagnose ADHD gesteld en tegen het eind van 2020 was het schrijven van webstrips een fulltimebaan voor me geworden. De weg daarnaartoe was er een met kronkelingen en afslagen. Dankzij die diagnose had ik echter een mooie smoes, maar dan in de zin van een geldig excuus.

Ten eerste hoefde ik me niet meer af te vragen waarom ik me zo belabberd voelde op kantoor en ook niks van het werk terechtbracht. Mijn wens om die 9-tot-5-sleur vaarwel te zeggen, was geen zelfzuchtige fantasie meer, maar gewoon noodzaak om overeind te blijven.

Ten tweede zag ik mijn depressie niet meer als een algehele malaise waardoor ik geen dingen ondernam en niet uit mijn

comfortzone stapte. Nu had ik een heel duidelijk excuus: door mijn ADHD kon ik moeilijker 'normaal' werken en om me beter te voelen, moest ik een andere manier vinden om de zaken aan te vliegen.

Ten derde, dat het me niet lukte om me lang genoeg op het schrijven te richten om de dingen te zeggen die ik wilde zeggen, had niets meer met mijn schrijfvaardigheden te maken. Met mijn schrijfkunst was niets mis – ik moest gewoon het juiste middel vinden om mijn gedachten snel en helder vast te leggen voordat ik met mijn hoofd alweer ergens anders zat.

En toen begonnen kunstenaar K, mijn vriend en samenwerkingspartner, en ik met de dinosaurusstip.



De strip

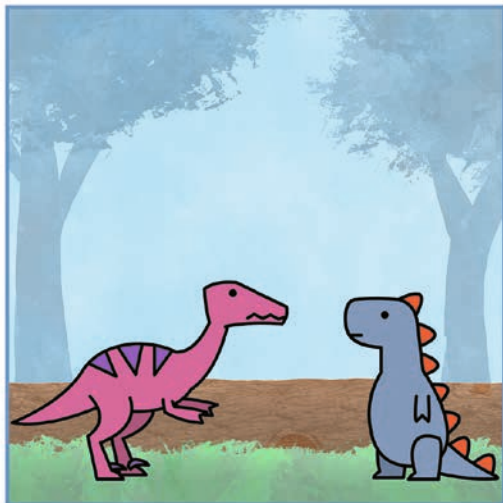
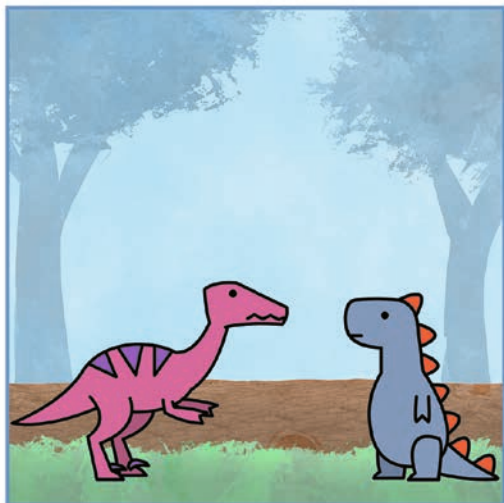
Een vraag waarop je het antwoord in deze inleiding zou verwachten is: waarom dinosaurussen? Ik zou daar maar al te graag een geweldig antwoord op geven, iets in de trant van: door de mens in een andere vorm te gieten en in een andere tijd te plaatsen kan ik de diepste geheimen van het menselijk bestaan beter ontrafelen. Maar om eerlijk te zijn hebben we dinosaurussen gekozen omdat die zo leuk zijn en K ze zo goed kan tekenen. Misschien zit er wel iets in, in die vorige gedachte, maar als dat zo is, is het gewoon een gelukkig toeval.

Ik weet zeker dat een van de redenen dat mensen zo snel warmlieden voor de strip de timing was. Hij kwam voor het eerst uit in september 2020, toen de coronapandemie een deel van ons leven was geworden en het eind nog niet in zicht was. Niet alleen zaten de mensen thuis, zoekend naar nieuwe vormen van vermaak, maar de eenzaamheid, depressies en angsten namen ook toe. De manier waarop uitdrukking aan deze onderwerpen werd gegeven in de strip,

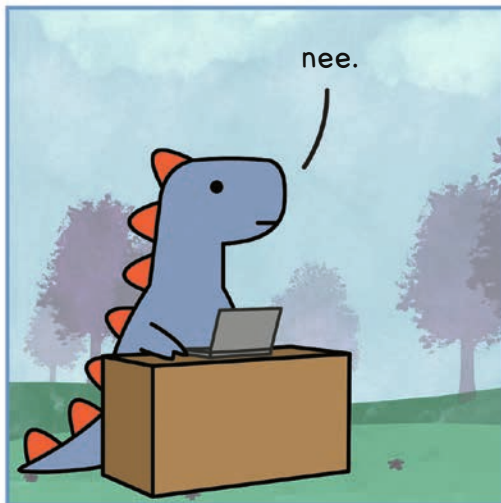
maakte dat veel mensen zich erin herkenden. Hoewel de pandemie tot een toename van psychische problemen heeft geleid, bestond de trend al veel langer. De pandemie heeft hem in wezen gewoon versneld. Elk jaar komen er meer mensen bij met dergelijke problemen. Ik hoop dat openheid hierover enige verlichting geeft, al is het maar heel even.

Veel stripboeken over het omgaan met mentale problematiek richten zich op de worsteling, maar ik wil ook hoop geven. Daarom ligt de focus in dit boek op relaties. In een steeds meer gefragmenteerde samenleving kan alleen het contact met elkaar ons redden. Daarnaast haal ik regelmatig de moderne werkomstandigheden aan – en onze vergankelijke en onvoorspelbare manier van leven – omdat die invloed hebben op ons mentale welzijn. Ja, we leven in een maatschappij, maar zoals David Graeber het zei: we hebben die maatschappij zelf gecreëerd, dus we kunnen net zo goed een nieuwe maken.









met deze promotie
krijg je ook
verantwoordelijkheden.



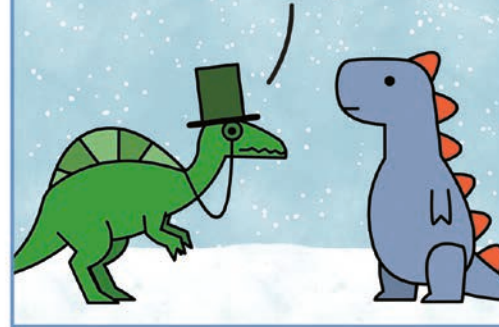
waar word ik dan
verantwoordelijk voor?



mijn fouten.



iedereen kan rijk worden
als hij hard werkt.



hoe ben jij rijk
geworden?



door harde werkers
te weinig te betalen.



