

het
belachelijk
fijne boek
voor
brange
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

ik durf niet meer te shinen
ik durf niet meer te gaan
wat als ik die donkere dagen
toch echt zelf had gedaan?

ondanks alles wat ik wist,
was er toch weer zoveel angst
en van alle mensen die ik hielp,
was ik toch weer het bangst...

wie ben ik om licht te brengen,
wie ben ik om hoop te zijn?
maar nu de zon weer zo fijn doorkomt,
wil ik ook mezelf weer zijn.

duo nu mag ik mezelf vergeven:
ik laat alle schaamte los.
dit zijn gewoon mijn kaarten:
van hoge piek tot donker bos.

ja, ik mag weer hoog gaan vliegen,
ja, mijn lichtjes mogen aan.

misschien was dit boek wel de reden
dat ik het toch weer heb doorstaan ♥♥♥

inhoud

(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		22
3	zelfs vlinders kennen wanhoop		48
4	ook met angst maken we spaghetti bolognese		64
5	volg je spreukhaan		80
6	de stiekeme citroen in ons hoofd		100
7	voelen voor beginners		132
8	vind je vuurtoren		170
9	doe als een ridder		188
10	hoop kun je maken		206

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 alles 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 zeker wist dat er nooit 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 m'n 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 ^{en loop} in angst, en 10 lichtjes in mijn zak, loop ik voor je uit. Ik moedig je aan, als een reisgids voor onherbergzame dalen. Een vuurtoren 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.

alle liefs, Marieke



lichtje 1

INTRO

(spoiler
alert)

het komt 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. 📁

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)

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

★ 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. 🏃

hoe heet je eigenlijk?

NAAM: ♥

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 ALLEEN 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 **toverstafje**
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 TOËN 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) ↓



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 *Reke* 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 AFTUDEREN 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 op welken 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 *Reke*!

♥ sla de pagina maar om! →

☐ nee, ik kijk het nog even aan

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



ACTIE-FOTO

je bent je er 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

Gefeliciteerd

je bent

een ~~bang~~ mens

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



over mij ♥

hoi, ik ben Marieke!
SCHRIJFSTER, ILLUSTRATOR,
EN... OÓIT HAALDE IK (CUM LAUDE)
MIJN MASTER IN DE PSYCHOLOGIE...

...AL LEERDE IK ^{helaas?} MEER VAN MIJN EIGEN REIZEN
DOOR DONKERE DALEN & BANGE DAGEN. EN AL
DACHT IK OP DIE MOMENTEN DAT HET NÓÓIT MEER
GOED ZOU KOMEN ... BEN IK ZO DANKBAAR DAT
IK ALLE LICHTJES UIT DIE AVONTUREN NU MAG
TEKENEN, SCHRIJVEN EN DELEN MET JOU ♥♥♥
dankjewel dat je hier bent!

don't let anyone dull your sparkle
(not even you :)



liefs, Marieke

@MARIEKE.LOVES.TO.DRAW
MARIEKELOVESTODRAW.COM
HELLO@MARIEKELOVESTODRAW.COM



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 HIEPEN, 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