

Ik mag er niet aan denken

by Jens Dendoncker · Language: NL

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/nl/ik-mag-er-niet-aan-denken>

Overview

"Ik mag er niet aan denken" is het openhartige en kwetsbare debuutboek van de bekende Vlaamse komiek en presentator Jens Dendoncker. In dit non-fictie werk deelt Dendoncker zijn jarenlange strijd met ernstige angst- en paniekstoornissen, depressie en de impact hiervan op zijn leven, zowel privé als professioneel. Het boek is een intieme inkijk in de geest van iemand die worstelt met onzichtbare demonen, en beschrijft de momenten waarop angst zijn leven volledig overnam, van de eerste subtiele signalen in zijn jeugd tot de overweldigende paniekaanvallen die hem dwongen zijn carrière tijdelijk stop te zetten.

Dendoncker vertelt eerlijk over zijn zoektocht naar hulp, de diagnose, de verschillende therapieën en medicatie die hij heeft geprobeerd, en de lange weg naar acceptatie en het leren leven met zijn aandoening. Hij doorbreekt taboes rond geestelijke gezondheid door zijn ervaringen zonder schaamte of filter te delen, en benadrukt het belang van open communicatie en het zoeken van professionele ondersteuning. Het boek is niet alleen een persoonlijk relaas, maar ook een oproep tot meer begrip en destigmatisering van psychische problemen, en biedt herkenning en troost aan iedereen die met vergelijkbare uitdagingen kampt.

Key Takeaways

- Openheid over geestelijke gezondheidsproblemen is cruciaal voor destigmatisering en het vinden van steun.
- Angst- en paniekstoornissen zijn ernstige aandoeningen die professionele hulp vereisen en niet genegeerd mogen worden.
- Het is essentieel om je eigen grenzen te erkennen en te durven toegeven wanneer de druk te hoog wordt.
- Herstel van psychische problemen is een langdurig proces met ups en downs, waarbij geduld en zelfcompassie belangrijk zijn.
- Het leren leven met angst betekent niet dat de angst verdwijnt, maar dat men strategieën ontwikkelt om ermee om te gaan.
- De titel 'Ik mag er niet aan denken' weerspiegelt de kern van angst: de poging om beangstigende gedachten te vermijden, wat de angst vaak versterkt.
- Zelfacceptatie en het omarmen van kwetsbaarheid zijn sleutels tot een gezonder mentaal welzijn.

Chapter Summaries

De Eerste Scheurtjes

Jens Dendoncker beschrijft zijn jeugd en de vroege, onverklaarbare angsten en onzekerheden die hij ervoer, lang voordat hij wist wat paniekaanvallen waren. Hij reflecteert op hoe deze beginnende symptomen zijn dagelijks leven beïnvloedden en hoe hij probeerde ze te verbergen voor zijn omgeving. Dit hoofdstuk legt de basis voor het begrip van de sluimerende aard van zijn aandoening en de impact van onbegrepen psychische klachten op een jonge geest.

De Doorbraak en de Val

Dit deel vertelt over Jens's opkomst als komiek en tv-persoonlijkheid, en hoe de druk van de publieke aandacht en de verwachtingen zijn onderliggende angststoornis escaleerden. De eerste zware paniekaanvallen die hem volledig overrompelden en zijn functioneren onmogelijk maakten, worden hier gedetailleerd beschreven. Het illustreert de paradox van succes en de interne strijd, waarbij de buitenwereld niets vermoedde van de innerlijke chaos.

De Zoektocht naar Antwoorden

Jens deelt zijn ervaringen met het zoeken naar een diagnose en professionele hulp. Hij beschrijft de frustratie van onbegrip, de schaamte en het stigma dat hij voelde, en uiteindelijk de opluchting van het vinden van therapeuten en psychiaters die zijn lijden konden benoemen en behandelen. Dit hoofdstuk benadrukt de moeilijkheden van het navigeren door de geestelijke gezondheidszorg en het belang van een juiste diagnose.

Leven met de Monsters

Dit deel gaat over de verschillende behandelingen, therapieën en medicatie die Jens heeft geprobeerd. Hij bespreekt de ups en downs van zijn herstelproces, de terugvallen en de kleine overwinningen, en hoe hij strategieën ontwikkelde om met zijn angst en paniek om te gaan. Het toont de veerkracht die nodig is om met een chronische aandoening te leven en de continue inspanning die het vraagt om vooruitgang te boeken.

De Kracht van Openheid

Hierin benadrukt Jens het cruciale belang van praten over geestelijke gezondheid. Hij deelt hoe openheid over zijn problemen niet alleen hemzelf hielp, maar ook anderen inspireerde en bijdroeg aan het doorbreken van het taboe. Het is een pleidooi voor kwetsbaarheid en verbinding, en toont aan hoe het delen van persoonlijke verhalen een krachtig middel kan zijn in de strijd tegen stigma en isolement.

Themes

- Geestelijke gezondheid

- Angststoornissen
- Paniekaanvallen
- Destigmatisering
- Kwetsbaarheid
- Zelfacceptatie

Notable Quotes

- "Ik mag er niet aan denken." — De terugkerende gedachte die de kern vormt van zijn angst en paniekaanvallen, en de titel van het boek.
- "Angst is een monster dat je in de ogen moet kijken." — Over de noodzaak om je angsten onder ogen te zien en de confrontatie aan te gaan, in plaats van ze te ontlopen.
- "Het is oké om niet oké te zijn." — Een centrale boodschap van acceptatie en het doorbreken van het taboe rond geestelijke gezondheidsproblemen.
- "De grootste stap is toegeven dat je hulp nodig hebt." — Over het cruciale moment van erkenning van je problemen en het zoeken van professionele ondersteuning.

Frequently Asked Questions

What is *Ik mag er niet aan denken* about?

"Ik mag er niet aan denken" is een openhartig memoir van Jens Dendoncker over zijn jarenlange strijd met angst- en paniekstoornissen en depressie. Het boek beschrijft zijn persoonlijke ervaringen, de zoektocht naar hulp, en zijn pleidooi voor meer openheid en begrip rond geestelijke gezondheidsproblemen in de maatschappij.

Is *Ik mag er niet aan denken* worth reading?

Ja, het boek is zeker de moeite waard. Het biedt een unieke en kwetsbare inkijk in de belevingswereld van iemand met ernstige angstklachten. Het draagt bij aan de destigmatisering van geestelijke gezondheidsproblemen en kan herkenning en troost bieden aan zowel mensen die zelf worstelen als hun naasten. Het is een belangrijke stem in het debat over mentaal welzijn.

How does *Ik mag er niet aan denken* end?

Spoiler: Het boek eindigt niet met een definitieve genezing, maar met een boodschap van acceptatie en het leren leven met zijn aandoening. Jens Dendoncker benadrukt dat het een voortdurende reis is, waarbij openheid, zelfzorg en professionele begeleiding essentieel blijven. Hij deelt zijn inzichten over hoe hij zijn leven heeft ingericht om met zijn angsten om te gaan.

Who should read *Ik mag er niet aan denken*?

Dit boek is aanbevolen voor iedereen die zelf worstelt met angst, paniek of depressie, of voor naasten die meer inzicht willen krijgen in deze aandoeningen. Ook mensen die geïnteresseerd zijn in het doorbreken van taboes rond geestelijke gezondheid en het belang van kwetsbaarheid zullen veel uit dit persoonlijke verhaal halen.

How long does it take to read Ik mag er niet aan denken?

Gemiddeld duurt het ongeveer 3 tot 4 uur om 'Ik mag er niet aan denken' te lezen, afhankelijk van je leessnelheid. Het is een relatief toegankelijk boek met een persoonlijke toon, waardoor het vlot leest.