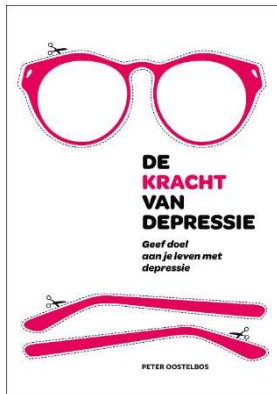


Openhartig en confronterend boek: Leer omgaan met depressie

**Er bestaan geen behandelingen die mensen met depressie genezen. Het boek *De kracht van depressie* van Peter Oostelbos is een stevige steun in de rug voor iedereen die het monster pootje wil lichten en onder controle houden.**

In *De kracht van depressie* vertelt ervaringsdeskundige Peter Oostelbos hoe hij zijn depressie is gaan begrijpen en tot een vriend heeft gemaakt. Door een openhartig, ontroerend en meeslepend beschreven zelfonderzoek ontdekt hij een patroon in zijn depressies en vindt hij de oorzaken ervan. Hij leert depressie te accepteren en keuzes te maken die helpen om ermee te leven.



Op basis van zijn zoektocht heeft hij een methode ontwikkeld die behulpzaam kan zijn voor iedereen die kampt met depressies. Wetenschappers en andere deskundigen vullen zijn verhaal aan met informatie, inzicht en advies. Ook voor artsen, behandelaren en zorgverleners is dit boek zeer bruikbaar.

Met zijn coachpraktijk De Hartenboom begeleidt hij mensen met een depressie. Hij leert hen te leven met depressie en biedt ondersteuning bij het afbouwen van de medicatie. Peter Oostelbos geeft lezingen en gastcolleges over depressie en hij adviseert artsen en wetenschappers.

‘Het is niet gemakkelijk om te leren omgaan met depressie’, zegt Peter Oostelbos. ‘Mij is het gelukt, depressies horen nog steeds bij me maar ze gaan veel minder diep en ik lijd er veel minder onder dan vroeger. Het heeft me tien jaar gekost om zo ver te komen. Ik wil graag vertellen wat ik heb geleerd om anderen te helpen.’

Het verhaal van Oostelbos is confronterend. Hij houdt de lezer een keuze voor: wil je écht van je depressies af? Oostelbos: ‘Er is veel moed voor nodig. Je moet pijn en verdriet onder ogen komen, en je gaat je realiseren dat depressies je ook iets opleveren. Daar moet je afscheid van nemen.’

Op zaterdag 26 mei presenteert Peter Oostelbos het boek tijdens de publieksdag van de Depressie Vereniging ([www.depressievereniging.nl](http://www.depressievereniging.nl)).

### **Aanbevelingen**

‘Een aangrijpend, persoonlijk en inspirerend verhaal, de mooiste beschrijving van zelfmanagement die ik tot nu toe las. Dit boek is een aanrader voor mensen die willen begrijpen hoe inktzwart een depressie is en hoe je er op een opbouwende manier mee om kan gaan.’ **Eric Ruhe**, psychiater en onderzoeker Radboudumc

‘Een hoopvol perspectief voor iedereen die bereid is zijn diepste pijn in de ogen te kijken.’ **Madeleine Verhoeven**, ervaringsdeskundige

‘Wat een schitterend, inspirerend verhaal.’ **Abbot Jun Po Denis Kelly**, Roshi Mondo Zen

### **De kracht van depressie**

Geef doel aan je leven met depressie

Peter Oostelbos

isbn 9789491757617, 192 blz, € 24,50

**NOOT VOOR DE REDACTIE, NIET VOOR PUBLICATIE**

Het boekomslag, een inijkexemplaar en meer informatie kunt u vinden op [www.bbpublishers.nl/pers](http://www.bbpublishers.nl/pers). Voor meer informatie, een recensie-exemplaar of -pdf en een interview kunt u contact opnemen met uitgeverij BigBusinessPublishers, Donald Suidman, [donald@bbpublishers.nl](mailto:donald@bbpublishers.nl), 030-2270688, 06-27503441. Peter Oostelbos is bereikbaar via 06-21182659 of [info@dehartenboom.nl](mailto:info@dehartenboom.nl)