

Hier is een boekverslag over "**Hocus Focus Foetsie**" van **Stefan Bongaerts**:

Boekverslag

Titel: *Hocus Focus Foetsie*

Auteur: Stefan Bongaerts

Genre: Autobiografisch / Humoristisch / ADHD-ervaringen

Uitgegeven in: 2025

Aantal pagina's: ~200 (geschat)

Leeftijdscategorie: Volwassenen / Jongvolwassenen

1. Korte samenvatting

Hocus Focus Foetsie is het ontregelende, humoristische, maar ook herkenbaar kwetsbare levensverhaal van Stefan Bongaerts, een man met ADHD die met de nodige chaos, zelfspot en relativering terugblijkt op zijn jeugd, puberteit en volwassen leven.

Vanaf zijn eerste onstuimige jaren als hyperactieve kleuter – met de bouwdrang van een architect maar de spanningsboog van een vuurpijl – tot zijn hilarische observaties over school, werk, relaties, ayahuasca-reizen en de eindeloze zoektocht naar focus: dit boek is een rollercoaster die leest als een cabaretvoorstelling op papier.

2. Hoofdthema's

- **ADHD en identiteit:** Hoe het voelt om in een wereld te leven die je hersenen maar moeilijk kunnen volgen – of omgekeerd.
 - **Humor als overlevingsstrategie:** Zelfspot als reddingsboei in een oceaan van chaos.
 - **Familie, opvoeding en liefde:** De complexe maar warme relaties die ons vormen.
 - **Jeugd en nostalgie:** Van speeltuinen en scouts tot flatdakexpedities en bijna-doodervaringen.
-

3. Stijl en taalgebruik

Bongaerts schrijft in een **ongedwongen, snelle en zeer beeldende stijl**, alsof hij rechtstreeks tegen je praat. Vol anekdotes, zijpaden en terugkerende grappen. Zijn taalgebruik is kleurrijk, over-the-top, met veel exclamaties, herhalingen en absurde vergelijkingen – volledig passend bij het onderwerp ADHD.

4. Personages

- **Stefan zelf** – De verteller: chaotisch, eerlijk, grappig en soms pijnlijk kwetsbaar.
 - **Moeder** – Liefdevol, sterk, met een engelengeduld en een geheim talent voor multitasken.
 - **Vader** – De militaire superheld met een voorliefde voor theatrale sprongen en rust in de storm.
 - **Vrienden & broers** – Bonte bijrollen in zijn jeugd, vaak bron van avontuur én verwonding.
 - **De samenleving** – Soms begripvol, soms ronduit onwetend, maar altijd aanwezig als achtergronddecor.
-

5. Persoonlijke beleving

Dit boek is **hartverwarmend, hilarisch en pijnlijk herkenbaar** voor iedereen die zelf met ADHD leeft – of iemand kent die dat doet. Bongaerts weet als geen ander hoe hij kleine, alledaagse rampjes kan omtoveren tot literaire komedie. Tegelijkertijd schuwt hij het niet om stil te staan bij verdriet, frustratie of misverstanden. Het is een ode aan imperfectie én veerkracht.

6. Sterke punten

- Authentiek en grappig zonder gekunsteld te zijn
 - Veelzijdige inhoud: van jeugdherinneringen tot volwassen thema's
 - Perfect voor lezers met een korte spanningsboog: korte hoofdstukken, veel afwisseling
 - Taal die bruist van leven en karakter
-

7. Minder sterke punten (voor sommige lezers)

- De chaos in de opbouw kan voor wie van structuur houdt wat overweldigend zijn
 - Sommige humor is erg uitgesproken en rauw – smaakgevoelig
 - Geen lineaire verhaallijn, maar meer losse episodes
-

8. Conclusie

Hocus Focus Foetsie is een unieke, brutale en liefdevolle autobiografie die je aan het lachen maakt, soms doet slikken, maar bovenal herkenning biedt. Het is geen zelfhulpboek, maar juist daarom misschien wel precies wat je nodig hebt. Een aanrader voor iedereen die zijn eigen chaos met iets meer mildheid wil bekijken.

.