

In mijn hoofd

In mijn hoofd

Gedichten over hoe het is om een
psychische stoornis te hebben

Samengesteld en ontworpen door
Jekuntmeerdanjedent™ met medewerking
van Idalie Ten Kley

Juli 2019 Jekuntmeerdanjedent

Dit boek is beschikbaar op
www.jekuntmeerdanjedenkt.com/boek

Niets uit deze uitgave mag op een andere manier worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand en/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.

Boek © 2019 Jekuntmeerdanjedenkt
Illustraties © 2019 Idalie ten Kley
Gedichten © 2019 individuele auteurs

ISBN: 9789090320526

Alle rechten van de gedichten blijven bij de oorspronkelijke
schrijvers. Openbaar maken van een los gedicht is niet
toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
de schrijver.

Voor contact met de auteur van dit boek of een schrijver kunt
u mailen naar: info@jekuntmeerdanjedenkt.com

Voor Noa

Inhoudsopgave

Inleiding	11
Uit bescherming	13
Zoekgeraakt	14
Tegengesteld	15
Angst	16
Overprikkeld	17
Terug	18
Op weg	19
Uitersten	20
Hoe dan?	22
Leegte	23
Alsof	24
Tweestrijd	25
Roze wolk	26
Goed genoeg	27
Rollercoaster	28
Eigen schuld	29
Allesverwoestend	30
Gewoon	32

Armen	33
Opnieuw	34
Van binnen	35
Niet ik	36
Borderline	37
Er niet bij	38
Chaos	39
Facades	40
Symbiose	42
Wens	43
Luister dan	44
Levensmoe	45
Reis	46
Leven	47
Aan tafel	48
Herstel	49
Depressie	50
Van mijn kant	52
Samen	53
Belofte	54
Psych	55
Toelaten	56

Traan	57
Heb mij lief	58
Toekomst	59
Diep	60
Sisyphus kwelling	62
Echte pijn	63
Doodgewoon	64
Ruimte	65
Misschien	66
Ik vecht	67
Geluidloos	68
Hoop	69
Masker	70
Vragen	72
Wijsheid	73
Onbereikbaar	74
Storm	75
Kan erger	76
Eindeloos	77
Oorlog	78
Alleen	79
Anorexia	80

In de war	82
Mijn tekening	83
Jouw mama	84
Niks meer	85
Onbegrepen	86
Pijn	87
Herbeleving	88
Hoofd	89
Levenloos	90
Elke dag	92
Lief lichaam	93
Vrijdag	94
Mezelf	95
Littekens	96
Marathon	97
Te zien	98
Demonen	99
Onmacht	100
Kracht	101

Inleiding

Er zijn veel mensen die in hun leven met een psychische stoornis te maken krijgen. De innerlijke strijd die dat oplevert is vaak onzichtbaar voor de buitenwereld en ook moeilijk te begrijpen.

Met dit boek wil ik invoelbaar maken wat het betekent om een psychische stoornis te hebben. Ik heb daarom via Instagram gevraagd wie hier een gedicht over zou willen schrijven (eventueel onder pseudoniem).

Ik wil alle schrijvers van de gedichten heel erg bedanken voor hun bijdrage aan deze bundel. Door het delen van hun persoonlijke ervaringen geven zij inzicht in hoe gevarieerd, complex en ingrijpend een psychische stoornis is.

De gedichten dragen hopelijk ook bij aan het openbreken van het gesprek over psychische problemen. Dat is belangrijk, omdat in onze samenleving op dit onderwerp een taboe rust. Een gemiste kans, want praten hierover is het begin van herstel.

Ik weet zelf wat het betekent om een psychische stoornis te hebben. Ik heb mij daarin vaak eenzaam en onbegrepen gevoeld. Daarom hoop ik dat de lezers die zich in de gedichten herkennen zich gesteund zullen voelen.

Uit bescherming

Loop maar over me heen,
laat me eindeloos vallen
zodat ik het alleen
voor mezelf kan verknallen

Ik wil niet dat ik jou
straks ook pijn heb gedaan,
omdat jij ondanks alles
maar naast me bleef staan

Want ooit kom je erachter,
ooit ga je het zien
dat mijn zelfhaat terecht is
en ik jou niet verdien

Dus laat mij nu maar breken
het is wat ik moet,
wat mijn hoofd me vertelt en
wat angst met me doet

Hannah (16)

Zoekgeraakt

Ik ben het geluk kwijt
Uit het zicht verloren
Ik heb zo goed geluisterd
Maar kan er niks van horen
Ik heb overal gekeken
Gezocht in alle hoeken
En na al die jaren
Ben ik wel moe van al het zoeken
Waar kan ik jou vinden
Bij gevonden voorwerpen misschien?
Dat iemand jou heeft achtergelaten
Toen hij jou had gezien?
Ik kan roepen, ik kan schreeuwen
“Mijn geluk is zoekgeraakt!”
Ik weet niet meer waar te zoeken
Of hoe je een nieuwe maakt
Geluk, als je me hoort
Kom je dan terug wonen bij mij?
Ik wil niet meer leven zonder jou
Er is niemand zoals jij
Tot die tijd ga ik rusten
Sluit ik mijn ogen voor mijn zorgen
En wacht ik rustig tot ik jou vind
Misschien wel de dag van morgen...

Gabi Schulenberg (18)

Tegengesteld

Hoe harder ik vecht,
hoe harder ik verlies.

Hoe meer hulp ik accepteer,
hoe harder de stemmen roepen
dat ik slecht bezig ben.

Hoe meer mensen zeggen
dat ik het waard ben,
hoe meer ik het gevoel krijg
dat deze mensen liegen.

Hoe harder ik probeer te denken
dat ik niet dood wil,
hoe sterker ik de gedachte
krijg dat ik dood wil.

Hoe meer ik probeer te beseffen
dat dit de realiteit is,
hoe meer ik het gevoel krijg
dat dit niet de werkelijkheid is.

Daphna (18)

Angst

Onveiligheid besluipt me
zachtjes, onaangekondigd
het grijpt me, houdt me stevig vast

Ik geef me over
ben het vechten moe
mijn hoofd explodeert
opgejaagd, uitgedaagd

Ik kan nergens heen
vind geen rust
hou me vast
ik ben bang
zo alleen

Eline Achterberg (30)

Overprikkeld

Opstaan, ontbijten, naar school fietsen
Lang geslapen, laat de dag beginnen
Op school zijn, vrienden zien, huiswerk maken
Leuk, maar vermoeiend, ben je al bijna uit?
Fiets pakken, opstappen, trappers duwen
Een scooter toetert en er schreeuwt iemand,
maar je registreert niet wat er wordt geroepen
Naar huis fietsen, fiets in de schuur zetten,
deur op slot doen
Muziek staat uit, want elk geluid is te veel
Glimlach op je gezicht forceren, naar binnen gaan
Niemand mag weten hoe het gaat,
ze zullen denken dat je je aanstelt
Jas ophangen, schoenen uit, gedag zeggen
Vriendelijk blijven, niet in elkaar zakken!
Tas pakken, naar boven lopen, kamer in
Op bed ploffen en niet in staat te kunnen bewegen
Omdraaien, laptop pakken, aanzetten
Je to-do list moet nog af, je had het beloofd
Typen,
zuchten,
letter voor letter
I k b e n o p .

Marja (18)