

Gedichtenbundel

Ik ben sheila van de wijngaard, een meisje van 20 jaar oud.

Ik heb hele hoop dingen meegemaakt in mijn korte leven, heel wat jaren vecht ik me door het leven heen met: cptss, hechtingsstoornis en persoonlijkheidsstoornis.

Dat is een heel gevecht, alle oordelen van mensen en niet begrepen worden is zwaar, daaruit kan ik weer mijn kracht halen om mensen te bewijzen dat ondanks alle struggles ik gelukkig kan worden en uiteindelijk van het leven kan gaan genieten. Ik heb nog een hele lange weg te gaan, elk stapje is een stapje dichterbij mijn droom; gelukkig worden, weer kunnen werken, leven opbouwen met mijn hulphondje Happy.

Dit boek gaat over mijn weg door alle ellende en tegenslagen die ik heb gehad in mijn leven, het is voor buitenstaanders vaak lastig te begrijpen zo hoop ik mensen een inkijkje te geven hoe het voor mij voelt.

Ik wil mensen meegeven dat je wel degelijk van mensen die een psychische stoornis hebben kan houden en mee kan leven, wij zijn geen onhandelbare mensen wij zijn mensen die veel obstakels hebben meegemaakt en vaak veel hebben gemist in ons jeugd, door alles wat wij hebben meegemaakt is vaak zo dat wij net iets meer om jou geven en net iets meer van jou houden doordat wij weten hoe het voelt om dat niet te hebben gehad.

Veel lees plezier,

Liefs, sheila

I think scars are like battle wounds – beautiful, in a way. They show what you’ve been through and how strong you are for coming out of it.



Brief aan mijn biologische vader

Ik haat je, sorry dat ik het zeg maar ik haat je intens
Hoe heb je het gore lef gehad dit te doen
Weg gaan alsof wij niks waren
Alleen maar aan je eigen plezier dacht je
De uiteindelijke verantwoordelijkheid wilde je niet en weg was je
Ik had geen papa die me een knuffel gaf
Geen papa die me zei dat die van me hield
Geen papa die alle enge (monsters) wegjaagde en mij veilig liet voelen
Ik had geen papa die er voor me was en me beschermde tegen de grote boze wereld
Maar dat was wel de papa die ik nodig had
Het spijt me dat jij mij dat niet kon geven
Het spijt me dat jij geen enkele verantwoordelijkheid nam
Als je als een vent kinderen kan maken
Wees dan ook een vent als ze er zijn
Spijt me dat ik niet goed genoeg was voor jou om te blijven
Het spijt me voor alles wat ik in jouw ogen al fout had gedaan, dat je weg ging
Ik hoop voor jou waar je ook bent dat je gelukkig bent en iets van je leven maakt
Het spijt me dat ik jou dat geluk niet kon geven als je dochter
Ik hoop dat ik je op een dag kan vergeven, en ook ik verder kan gaan met mijn leven



'if you don't think photos are important, wait until they are all you have left'

“Eigen schuld!”

Ik lig in bed en staar in het donker

Ik zie zwarte wolken, en sterren bij het licht van de maan

Ik hoor een stem, maar er is niemand

Ik lig in bed en staar in het donker

Mijn hart kraakt, het splintert af, alsof het van hout is

Ik hoor een stem, maar er is niemand

De stem fluistert, en schreeuwt dan weer hard

Mijn hart splintert, en breekt, het rinkelt, alsof het van glas is

De scherven doen pijn, en dringen diep in me

De stem fluistert, en schreeuw dan weer hard

Ik kan het niet verstaan, maar ik vang delen op, het echoot:

“Eigen schuld! Eigen schuld!”

Dan is het weer stil en donker om mij heen, tranen rollen over mijn gezicht

Ik kan het niet verstaan, maar ik vang delen op, het echoot

Het dreunt door mijn hoofd en weergalmt in mijn hart, wat mijn hart niet meer is

Dan is het weer stil en donker om me heen, tranen rollen over mijn gezicht

Ik hoor een stem, maar er is niemand

Het dreunt door mijn hoofd en weergalmt in mijn hart, wat mijn hart niet meer is

“Eigen schuld!”



'the moment she stopped fucking happy, when she realised that she wasn't alright. Was when the sun always rose in the morning, but her world stayed as dark as the night'

Fight with myself

The fight with myself
Has been going on for days
There is I someone
Who bothers it the most

I am that person
With so many questions
It is such a chaos
Sometimes unacceptable

But I still stay
Search for my existence
I will fight for that
And go through hot fires