

In mijn hoofd

Gedichten over mijn leven met psychische problemen

Janne Friesen

Auteur: Janne Friesen

Coverontwerp: Janne Friesen

ISBN: 9789403647234

© 2021 Janne Friesen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor de lieve lezer

Bij deze krijg je een kijkje
In dit drukke hoofd

Er gebeurt van alles in
Het gaat van verdriet naar hoopvol
Van angst naar dankbaarheid

Veel leesplezier

Liefs,
Janne

Inhoud

Te druk.....	7
Vertrouwen.....	51
Niet meer hier.....	59
Als je je eenzaam voelt.....	71
Hoop	79
Lieve personen	105

Te druk

Het is te druk
Nooit even stil
Altijd maar bezig
Het doet niet wat ik wil

Niet alleen

Vertel me dat ik niet alleen ben
Zeg het nog een keer
Vertel me dat ik niet alleen ben
Want alleen lukt het me nu niet meer

Zeg me dat ik door moet vechten
En dat ik het kan
Zeg me dat ik een toekomst heb
Want daar word ik sterker van

Vertel me dat er hoop is
Want dan kan ik door
Vertel me dat we samen zijn
Want nu gaan jullie voor

Kun je mij zien

Kun je mij zien
De echte mij
Of denk je
Zij is nu toch blij

Kun je mij zien
Hoe bang ik ben
Of blijf je wachten
Tot ik het erken

Kun je mij zien
Bang om mezelf te verliezen
Ik denk nu zo vaak
Had ik het maar voor het kiezen

Kun je mij zien
Zo bang dat ik mezelf kwijtraak
En dat ik mezelf
Nu weer zo vaak afkraak

Monsters

Ik voel me zo klein vanbinnen
Klein omdat niemand weet
Dit omdat ik het niemand durf te vertellen
Dat ik mezelf van binnen helemaal opvreet

Klein vanwege de monsters om mij heen
Die me bang maken
En heel goed weten
Dat ik mezelf perfect kan afkraken

Klein omdat de monsters groeien
Het voelt als heel langzaam voor mij
Ook al is die periode
Voor de rest zo voorbij

Ik voel me zo klein vanbinnen
Puur en alleen
Omdat de monsters willen
Dat ze groeien, en nu meteen

Stemmingswisselingen

Ik durf niemand te vertellen
Hoe ik me daadwerkelijk voel
Bang dat ze niet weten
Wat ik allemaal bedoel

Mijn gedachtes gaan zo snel
Van positief naar negatief
Ze gaan op en neer
En vervolgens nog een keer

Het ene moment wil ik huilen
Het andere wil ik helemaal niets
Dan gaat het weer goed
En dan komt er nog weer iets

Wanneer kan het stoppen
Stoppen met doordenken
Ik wil niet stoppen met leven
Maar gewoon even niets, heel even

Even

Ik wil gewoon even
Heel even niet de clown zijn
Even gewoon vrij zijn
En ook even bij mezelf zijn

Ik wil gewoon even
Even alleen
Even niet twifelen
Even niets verwachten

Daarna kan ik weer groeien
Weer doorgaan
En weer gaan bloeien
En ook gewoon weer opstaan