

milde.DWNGHNDLNGN

milde.DWNGHNDLNGN
gedichten
Frank Pollet

*From the moment I could talk
I was ordered to listen
Cat Stevens – Father and Son*

*Citalopram, paroxetine, sertraline en clomipramine.
Je huisarts stuurt je hiervoor door naar een psychiater.*

*Bij een dwangstoornis heb je gedachtes die je niet wilt hebben.
Je moet ook steeds bepaalde dingen doen.
Die moet je doen om je gevoel van angst minder te maken. Of om te zorgen
dat er geen erge dingen gebeuren.
Een psycholoog kan je helpen om de angst minder te maken.
Ook medicijnen tegen angst kunnen helpen.
Blijf genoeg bewegen, slapen en ontspannen.
www.thuisarts.nl*

Ik ben niet gek! [Ik ben alleen

wat onberekenbaar, een beetje
ongeregeld, ongerijmd en stapel
woorden in mijn eigen logica, ik
ben gezet, een cryptogram, vaak zeer
gecondenseerd en daardoor fout
begrepen, mis verstaan en opgesloten
in mezelf. Toch ben ik alles
behalve het toeval. En in dat alles
ben ik versteld, ontdaan, ontwricht.]

Ik ben een gedicht.

