

# Poëzie in de psychiatrie

Een gedichtenbundel die geschreven is in de psychiatrie.  
Een bundel over eetstoornissen, trauma, rouw en donkere  
gedachten

**Lien Van Heesbeke**

**Poëzie in de psychiatrie**

Een gedichtenbundel die geschreven is in de psychiatrie.  
Een bundel over eetstoornissen, trauma, rouw en donkere  
gedachten

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen  
in een geautomatiseerd gegevens bestand of openbaar gemaakt,  
in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de auteur.

## **Let goed op jezelf**

Deze gedichtenbundel kan bepaalde emoties bij mensen naar  
boven halen.

Er komen lastige thema's aanbod: trauma, eetstoornis, rouw en  
donkere gedachten.

Rijk uit als je hulp nodig hebt:  
1813 – zelfmoordlijn van België

Let op jezelf en spreek erover.  
Je staat er niet alleen voor.

Liefs, Lien

## Voorwoord

'Poëzie in de psychiatrie' is een gedichtenbundel gemaakt door de jaren heen.

Ik begon met schrijven toen ik veertien was en opgenomen was in een eetstoorniskliniek.

Ondertussen ben ik bijna negentien en kwam het in mij op om een bundel uit te brengen.

De titel vertelt dat ik al deze gedichten heb geschreven toen ik in de psychiatrie was opgenomen of er iets mee te maken had.

Zoals ik al zei ben ik bijna negentien maar nog steeds niet uit het 'zorg systeem', wat betekent dat je hier hele donkere gedichten gaat vinden tot hele hoopgevende want herstel gaat niet in een rechte lijn.



## **Thema's**

Deel 1: eetstoornis

Deel 2: donkere gedachten en trauma

Deel 3: gemis

# **DEEL 1**

Eetstoornis



## Mijn eetstoornis

Mijn eetstoornis  
Die heeft een betekenis

Laat het mij je uitleggen  
Of gewoon even zeggen

De controle die je voelt  
De eetstoornis die mij er mee heeft overspoeld

Want je bent dik  
En ik  
Ik ga je probleem en veel meer oplossen  
Ik ga je van je lijden verlossen

Ik ben je vriend  
Zo iemand heb je toch verdiend

Klinkt goed  
Zeg ik vol goede moed

Al snel is er verandering  
Je staat vol verwondering

Wat heb je dat goed gedaan  
Maar denk maar niet 'nu ga ik gaan'

Het moet meer  
Liefst zo licht als een veer

Het vertrouwen groeit  
De ziekte bloeit

Stoppen gaat niet meer  
Daarvoor ga ik te hard tekeer

En toch is er controle  
Of heb ik je die net bestolen

Maar toch blijf je zeggen  
Ik zie je graag  
Ook al is dat iets heel vaag



## Schoonheidsideaal

En wanneer jezelf uithongeren word geromantiseerd  
En het schoonheidsideaal negatief evolueert

Denk ik aan dat 14 jarig meisje  
Dat meisje dat er lag in een ziekenhuisbed

Want ergens groeide er een stem in mij die zei, eet minder,  
wees licht  
Tot honger plots de taal werd van een lichaam zonder zicht

Dus nee ik wil niet meegaan in die idealen  
Door wie zijn we deze eigenlijk aan het laten bepalen

Ik wil maar zeggen dat het mij pijn doet  
Dat het zo moet

Want we zijn zoveel meer dan een lichaam  
Al deze idealen volgen maakt je gewoon heel eenzaam

Ik hoop dat mensen dit weten  
En dat ze begrijpen dat de oplossing niet ligt bij minder  
eten

En ik weet het, het ideaal roept : wees mooier , dunner ,  
beter , klein  
Alsof je pas gelukkig kan zijn als je minder durft te zijn