

Soms is het beter om niks te zeggen,  
En gewoon zelf verder te gaan.  
Soms is het beter om verstand te gebruiken,  
En er verder niet meer stil bij te staan.

En hoewel je veel van iemand kan houden,  
Soms is houden van niet genoeg  
En zijn er te veel verschillen te benoemen,  
Soms komen dingen gewoon te vroeg.

Zo lopen ook dus onze wegen,  
Die moesten scheiden om dat ene verschil.  
Maar weet dat ik altijd van je zal houden,  
En dat je gelukkig bent is wat ik wil.....

In 2010 gebeurde er iets in mijn leven waardoor ik voor een keuze kwam te staan die mij allerm minst makkelijk viel. Ik zocht iets wat ik niet kon vinden in de mensen die toen in mijn leven waren. Ik had andere opvattingen over het leven en de doelen waar ik voor wilde gaan. Deze zijn ontstaan door de heftige periodes die ik heb meegemaakt en die mij hebben gevormd tot de persoon die ik nu toen was, en nu ook ben.

En nu? Hoewel ik mijn doelen nog niet heb bereikt kan ik zeggen dat ik aardig op weg ben. Getrouwd en moeder van prachtige jongens die ik koester met heel mijn hart. Een mooie map vol met diploma's op zak en nog lang niet uitgeleerd. Maar ook een hoofd vol herinneringen en levenslessen die mij veel kennis en wijsheid hebben gebracht.

'Niks meer te verliezen' is een ode aan diegenen die ik liefheb en die mij raakten in mijn hart in positieve en in negatieve zin. Van mijn moeder tot aan de cliënt op mijn woongroep die een speciaal plekje had. Alles komt voorbij....

Veel leesplezier,  
Sandra

## Het nut van foto's

Een foto zegt soms meer  
Dan 1000 woorden kunnen zeggen.  
Een blik, houding, non-verbaal  
Zonder uit te moeten leggen.

Denk maar aan napalm meisje  
De foto van Ruben na een vliegtuigramp.  
Denk maar aan alle Syrische vluchtelingen  
Opgesloten als kippen in het vluchtelingenkamp.

En ik zie een foto verschijnen  
En deze gaat het internet rond.  
De naaktfoto van een meisje van 15  
Die eerst nog vrolijk in het leven stond.

Soms zijn foto's goed om te delen  
Opdat wij beseffen wat er in de wereld speelt.  
Maar van sommige foto's snap ik niet  
Waarom deze wordt gedeeld.

Want is het humor? Is het grappig?  
Of is het chantage dan misschien?  
Het is toch wanstaltig genoeg  
Dat iemand zich zo terug moet zien?

En of het nou om een bekende Nederlander gaat  
Of een meisje uit een kleine stad.  
Als je dit soort foto's durft te delen  
Heb je toch geen opvoeding gehad?

Want een foto zegt meer dan woorden  
Maar kan een leven totaal ruïneren.  
Dus deel alleen de foto's  
Waar wij nog wat van kunnen leren.

Het volgende gedicht is een gast gedicht. Geschreven door Ellen Kuipers. Zij is een lichamelijk beperkte vrouw die zelfstandig woont in Purmerend. Ze zit bij de drama groep van Odion en heeft dit geschreven om ons als mensen iets duidelijk te maken. Graag geef ik haar in mijn bundel een podium.

### **Anders gewoon**

Ik denk wel eens 'wat zou het heerlijk zijn om alles zelf te kunnen doen.  
Zelf naar het toilet gaan, of het strikken van mijn schoen.  
Mijzelf kunnen aankleden, dat lijkt mij wel wat.  
Zelf onder de douche en -als ik dat wil- in bad.  
Geen hulp hoeven vragen bij al dat gedoe.  
Want soms word ik daarvan zo moe.  
Al die handen die mijn lichaam aanraken,  
Iedere dag opnieuw om mij te helpen na het ontwaken.  
Mijn lijf, is dat nog wel van mij?  
Die vraag staat me wel eens bij.  
Ik voel alleen maar lasten, absoluut geen lusten.  
Dat doet mij wel eens verontrusten.  
Het is zo gewoon om als je jong bent,  
Toekomstplannen te maken voor als je later groot bent.  
Autorijles? Wie worden mijn vrienden? Naar welke opleiding zal ik gaan?  
Zal ik gaan trouwen? Kinderen? Wat wordt mijn baan?  
De meeste plannen heb ik gehad.  
Maar zijn verdwenen in een heel diep gat.  
Als je een handicap hebt is dat alles niet zo vanzelfsprekend.  
Tuurlijk toen ik jong was heb ik er zeker op gerekend.  
Maar mijn geduld is langzaam opgeraakt.  
En ben uit die mooie droom ontwaakt.  
Maar toch blijft er nog een sprankje hoop, ik blijf het proberen.  
Ik wil mezelf niet isoleren.  
Daarom vraag ik jou, wil je verder kijken naar mijn buitenkant.  
Ik weet het is moeilijk maar in die steen zit een mooie diamant.  
En wie weet, kan jij die steen wel polijsten met je ogen.  
Jij zal niet worden bedrogen.  
Dan krijg jij terug wat je verdiend  
De liefde van een echte vriend.

## **PMS**

Ach joh, dat hebben we elke maand  
Je bent echt de enigste niet  
Woorden die keihard kunnen raken  
En die zorgen voor veel verdriet

Want he, die twee goeie weken  
Merk je echt niks van mijn leed  
Maar daarna beland ik in een hel  
In een aandoening die PMS heet

Het begint met lichte rugpijn  
En hormonen die je laten huilen  
En daarna de echte pijn  
Je wil echt niet met me ruilen

Ik kan dan niet meer zitten  
Want daarmee vererger ik de pijn  
In rug, bekken en mijn benen  
Schouders en nek voelen ook niet fijn

Daarnaast dus die hormonen  
Geïrriteerd, verdrietig en zo alleen  
En ook daarin kan niemand helpen  
Dat voelt ook al zo gemeen

Dit is hoe het gaat bij PMS  
Je kunt het echt niet voelen  
Dus alle bagatellisering ten spijt  
Je zal het best goed bedoelden

Maar als je niet weet of kan voelen  
Wat ik nou werkelijk mankeer  
Doe dan niet zo achteloos erover  
Want juist dan doe je me zeer

Maar steun me in de ziekte  
Die mijn leven soms verziekt  
En troost me als ik er doorheen zit  
En kapot ga van verdriet.