

Inleiding

“Wat gaat er toch in je hoofd om? Kon ik er maar even inkijken.”
Hoe vaak ik die zinnen niet heb gehoord. Vandaag is het tijd voor de buitenwereld om een kijkje te nemen in de hersenen van mensen met psychische problemen.

Het doel van het boek is om elkaar te leren begrijpen. Als je hoofd op hol slaat, is het zo ontzettend moeilijk om te vertellen wat je voelt en meemaakt. Daarom schreef ik mijn gedachten op papier.

Dit boek is tot stand gekomen, omdat ik graag mijn rondzwervende gedachten op papier zet. Dit helpt mijn hoofd te ordenen. Soms onsamenhangend, soms geordend, soms gedichten en soms rijmloos. Van alles wat. Dit is ook tekenend voor mijn ADHD, PTSS en angststoornis. Want ja, met alle drie ben ik gediagnosticeerd.

Dit boek heb ik geschreven voor jou. En voor familieleden, vrienden of kennissen. Genoeg gezegd denk ik zo.

Veel 'leesplezier'.

Wil je er even zijn?

Ik durf het eigenlijk niet te vragen.
Maar ik kan even het niet alleen dragen.
In mijn pijn zitten namelijk vele lagen.
En al die lagen die knagen.

Mag ik gewoon even bij je zijn?
Je hoeft echt niks te doen aan de pijn.
Ik heb niks nodig, maar ik wil niet alleen zijn.
Als je dat wilt voel ik me weer heel even fijn.
Ik voel me op het moment heel erg klein.
Alsof ik alleen sta op een groot, onbekend plein.

Als ik eerlijk ben, heb ik nu heel veel pijn.
Ik wil echt niet helemaal alleen zijn.
Dat jij er bent is fijn.
Zo zorg jij dat ik niet weg kwijn.

Mijn echte verdriet, dat zag je niet.
Als je me nu alleen liet.
Ik vind het fijn dat iemand het ziet.
Sorry als ik erdoor soms uit mijn slof schiet.

Wil je even niks zeggen?
Je hand op mijn knie leggen.

En alleen lieve woorden zeggen.
Zou je me even geen druk willen opleggen?

Want dan durf ik niks meer te zeggen.