

HERSEN SPINSELS

*Dit boek bevat verschillende moeilijke thema's.
Voel je je geraakt? Praat erover met iemand die je vertrouwt, je
staat er niet alleen voor!*

Hersenspingsels

Auteur: Kato Maes

Omslagontwerp: Kato Maes

Illustraties: Flore Van Oosterwijck, Femke Demuyt en Kato Maes

ISBN: 9789403802695

Eerste uitgave, 2025

Uitgegeven via Bookmundo

© Kato Maes, 2025

Alle rechten voorbehouden.

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

Voor jullie

Voor wie elke dag vecht met wat niemand ziet.
Voor wie lacht in gezelschap, maar huilt in eenzaamheid.
Voor wie 's nachts wakker ligt,
van alles wat te veel is -
in de wereld
of in het hoofd.

Voor wie worstelt met zijn mentale gezondheid.
Voor wie te vroeg therapie leerde kennen
en sindsdien zoekt naar woorden voor wat te groot was.
Voor wie moe is van sterk zijn,
maar toch elke dag opnieuw probeert.

Voor meisjes met grote gevoelens,
jongens die denken dat ze niet mogen huilen,
en iedereen die daar tussenin valt.
Voor wie zijn lichaam nog niet begrijpt,
maar het elke dag met zachtheid draagt.
Voor queer mensen die strijden om gewoon te mogen zijn.

Voor jongeren die zich verloren voelen in een wereld vol lawaai,
waar stilte zeldzaam is en rust verdacht.
Voor kinderen die te snel volwassen moesten worden,
en volwassenen die nooit kind mochten zijn.

Voor wie zich anders voelt,
die de regels nooit helemaal snapten.
Voor neurodivergente geesten,
die denken in patronen, beelden, chaos en kleur.
Voor wie een beperking heeft
en struikelt over drempels die niemand anders ziet.

Voor wie leeft met angst,
maar toch de dag begint.
Voor wie zich onzichtbaar voelt

in een kamer vol mensen.
Voor wie zichzelf telkens opnieuw moet uitvinden
om ergens te mogen bestaan.

Voor ouders die hun kind missen,
voor kinderen die hun ouder(s) missen.
Voor ouders die ploeteren en twijfelen
en toch de juiste keuzes maken.
Voor zorgouders, plusouders, pleegouders,
die met open handen dragen wat niet vanzelfsprekend is.
Voor mensen met een onvervulde kinderwens,
die ruimte maken voor verdriet dat zelden gezien wordt.

Voor wie zorgt -
voor anderen, voor ouders, voor kinderen,
voor een geliefde met ziekte,
voor wie het niet alleen redt.
Voor wie altijd klaarstaat,
en zelf vaak vergeten wordt.

Voor pleegkinderen, adoptiekinderen,
kinderen zonder vaste plek.
Voor mensen zonder thuis -
niet alleen een huis, maar een gevoel van veiligheid.
Voor wie in armoede leeft,
dagelijks kiest tussen basisbehoeften,
en toch zoveel geeft.

Voor wie vluchtte
en probeert te wortelen
op onbekende grond.
Voor wie een trauma meedraagt,
zichtbaar of verborgen,
en elke dag verder leeft - soms op wilskracht alleen.

Voor leerkrachten die luisteren,
voor hulpverleners die blijven,

voor mensen in de zorg
die ruimte maken voor andermans pijn.
Voor vrienden die steunen,
ook als er geen ruimte is voor eigen verdriet.

Voor wie rouwt om wat geen naam kreeg.
Voor wie zijn stem verloor,
maar zacht blijft luisteren.
Voor wie zich te veel voelt,
of juist te weinig.
Voor wie wacht tot het beter wordt.

Voor wie niet in hokjes past,
maar blijft proberen.
Voor wie anders denkt, voelt, leeft.
Voor wie durft te voelen, ook als het pijn doet.
Voor wie (nog) niet durft,
maar elke dag opstaat.

Voor jou.
Als je je ergens in deze regels herkent - een beetje of helemaal.
Deze bundel is voor jou.
Een plek om adem te halen,
om te weten dat je niet alleen bent,
om te voelen dat echt zijn
soms het dapperste is wat je kunt doen.

Met liefde.
Met zachtheid.
Met woorden die misschien een beetje thuiskomen.

Voorwoord

Er zijn momenten waarop mijn hoofd overloopt, waarin mijn gedachten sneller rennen dan ik ze kan volgen. Die momenten, vaak in de stilte van de nacht wanneer alles om me heen tot rust is gekomen, voel ik de druk van de wereld, mijn zorgen, mijn dromen en alles wat ertussen zit. Soms lijkt het alsof de gedachten zich vastzetten in een spiraal die ik niet kan stoppen. Een wirwar van gevoelens en ideeën die allemaal om aandacht schreeuwen, maar die nooit echt de ruimte krijgen om gehoord te worden.

Rond mijn veertiende begon een stille strijd vanbinnen. De wereld om me heen voelde groot en overweldigend, en ik wist niet goed waar ik mijn plek moest vinden. Mijn gedachten werden steeds zwaarder, en de stilte in mijn hoofd leek alleen maar te groeien. Die periode was een tijd van veel onzekerheid, van twijfel en van het zoeken naar een uitweg, naar iets wat het allemaal weer een beetje dragelijker zou maken. Ik zocht naar een manier om rust te vinden en tegelijk mijn gevoelens en gedachten te kunnen verwoorden.

Schrijven werd een uitlaatklep, een manier om de chaos te ordenen, om woorden te vinden voor wat ik voelde, zelfs als ik het niet altijd begreep. Ik schreef in losse woorden, die later zinnen werden en nog later gedichtjes.

Deze gedichtjes zijn de vertaling van die spiraal, van die nachten waarin ik niet in slaap kon vallen omdat mijn hoofd nog zoveel te zeggen had. Het zijn hersenspinsels die ik niet langer voor mezelf wilde houden.

Momenten van verwarring, van diepe reflectie, maar ook van de schoonheid die schuilt in de chaos van het leven. Dit boek is geen perfectie, geen zoektocht naar antwoorden die ik nog niet heb gevonden, maar een ode aan die momenten van twijfel en verwarring, maar ook van verwondering.

'Hersenspingsels' is ontstaan uit het verlangen om iets tastbaars te maken van mijn gedachten. Het is een poging om die constante stroom van ideeën te vangen in woorden, om ze van mijn hoofd naar het papier te brengen en daarmee een beetje rust te vinden. Het is kwetsbaar, want het gaat over de dingen die ik vaak niet hardop durf te zeggen. Het gaat over de gevoelens die ik soms niet kan uitleggen, maar die ik in deze gedichten probeer te vangen. Soms zal het misschien moeilijk zijn om je erdoorheen te lezen, omdat ik niet altijd weet hoe ik iets moet zeggen. Maar in mijn hart weet ik dat die onvolkomenheden ook de schoonheid van het proces zijn.

Als ik jou als lezer iets kan meegeven, hoop ik dat het is dat we allemaal onze eigen hersenspingsels hebben. Dat we onze gedachten mogen laten zijn zoals ze zijn, dat we ze niet hoeven te verbergen of te onderdrukken. Dit boek is mijn uitnodiging aan jou om samen met mij deze reis te maken, om de chaos, de twijfels, de onzekerheden, maar ook de kleine momenten van helderheid te omarmen. Want misschien, als we onze hersenspingsels delen, kunnen we elkaar een beetje beter begrijpen.

Dank je wel voor het openen van dit boek. Dit is mijn verhaal, in de hoop dat het ook het jouwe raakt.

Kato

Hersenspingsels

Niet alles
hoeft
begrepen te worden
om
gevoeld te worden.

Soms zegt stilte
meer
dan de
zinnen die volgen.

Huisje

Soms voel ik me
een huis,
waar niemand aanbelt
maar waarvan het licht
toch blijft branden.

Geur

Een vleug van jou
in een vreemde voorbijganger
en alles kwam terug:
je stem, je lach,
de stilte na jou.

Mijn hart herinnerde
wat mijn hoofd vergat.
Geur liegt niet.
Geur blijft.
Jij blijft.

Sterretjes Plukken

Ze stond in de tuin, haar ogen vol licht,
haar blik naar de hemel, haar dromen in zicht.
Haar handen bewogen, ze reikte omhoog,
naar sterren die glinsterden hoog in de boog.

Geen bloemen of rozen, geen blaadjes of gras,
ze zocht naar iets anders dan ooit daar al was.
Ze plukte de sterren, zo teder, zo fijn,
alsof ze wou zeggen: "Jij mag er zijn."

Ze ving kleine lichtjes, haar glimlach heel zacht,
een fluistering volgde: "Ik heb op je gewacht."
Ze hield ze goed vast, tegen wind en tegen tijd,
alsof ze in duisternis even iets wijdt.

En telkens weer keerde ze stilletjes terug,
haar voeten in aarde, haar hoofd in de lucht.
Een meisje dat danste, verstopt in de nacht,
die sterren verzamelde, liefdevol en zacht.

Ze reeg ze tot ketting, van stralen gemaakt,
een fluisterend lint dat herinnering raakt.
Ze droeg het dichtbij zich, verborgen en stil,
een stukje van hoop, omdat ze dat wil.



Regen

Sommige dagen
vallen als regen
op mijn schouders
en toch blijf ik buiten staan.

Ze zeggen dat het donker went

Ze zeggen dat het donker went.
Dat je na een tijd niet meer struikelt
over dingen die je niet kunt zien.

Maar het is geen nacht hier.
Het is iets dat in je kruipt,
dat ademt in je plaats.
En het blijft.