

Dat mijn prachtige vrouw naast mij staat maakt me dan ook trots en laat mij zelfs door de depressie heen stralen. Ze is voor mij, samen met mijn prachtige zoon het belangrijkste in mijn leven. Zo bijzonder kan onvoorwaardelijk houden van zijn, zelfs in een periode van suïcide waardoor ineens niets meer echt zeker is. Daar ben ik hen ontzettend dankbaar voor en zal dat altijd blijven.

Zo ging mijn depressie dwars door alles dat mij lief was en stelde mijn leven op de proef. Een verloren gevoel dat ik in mijn tweede gedichten bundel wil benadrukken. Ook dat er altijd nog hoop is in een periode van kwijt.

Het vervreemd zijn van mijn eigen lijf, leven en van wie ik ooit was. Ik probeer mij langzaam maar zeker terug te vinden en neem kleine stapjes en soms een stap terug.

Dat ik er nog lang niet ben, ik nog volop in gevecht ben met de pijn, gedachten en de ongekende vermoeidheid is geen geheim. Ik doe iedere dag wat ik kan en probeer vooral niet te snel te gaan. Alleen ik kan bepalen wat ik voel en waar ik aan toe ben. Niemand anders kan mijn pad bepalen en bewandelen. Soms moet ik door de diepste dalen om uiteindelijk weer een klein stukje te kunnen klimmen.

ZEG NU ZELF...

...IK BEN HET WAARD.

Dat is wat ik iedereen die deze dichtbundel in handen heeft wil meegeven. Je bent het waard! Het ziek dat je bent door depressie, suïcidale gedachten of chronische pijn is niet wie je bent. Het is wat jou is overkomen. Je draagt het en dat vraagt om een ongekende kracht. Maar je hoeft het niet alleen te dragen.

Zoek jouw hulp bij de huisarts, zorgprofessionals of het telefoonnummer 113 en deel jouw schreeuw om hulp vandaag nog met échte professionals.

LATER KOMT DE SPIJT

Ik doe vaak zonder denken
Later, dan komt de spijt
Maar ook dit is wie ik ben
Heb ik geleerd door de tijd

Zelfs als ik tijd kon reizen
Deed ik alles zoals ik nu doe
Omdat ik niet kan veranderen
Ik weet simpelweg niet hoe

Dus laat mij
Mijn eigen gang maar gaan
Ik weet niet beter, echt
Dit is mijn bestaan

Ja, ik ben soms anders
Net zoals iedereen dat is
Dus met mij zonder denken
Is helemaal niets mis