

MAALTIJD OP DE GESLOTEN UNIT

We zaten met zijn vieren
aan tafel
drie mannen en een vrouw
de maaltijd
maar eerst nog dat ene
een momentje stilte natuurlijk
twee gebruikten hem overduidelijk
over hoe de verpleegkundige
hem invulde
dat momentje, twijfelde ik
We begonnen
ook het gesprek
hij was moslim
hij was orthodox-christen
ik was niets
de verpleegkundige zei niets
Ik weet er verder nog maar weinig van
maar de conclusie was duidelijk
we stonden in dit leven
er best wel hetzelfde in:
we stonden voor een ander klaar
deelden wat we konden delen
en zaten samen in deze inrichting.

HUILEN 2

Ik wil huilen
Zacht en snikkend.

Of juist hard
met van die uithalen
en veel snot. En keihard hikkend.

Ik wil stil huilen onder een deken
Of juist hardop in een vol restaurant.
(en dat ik dan denk: het kan
me niet schelen wat je denkt)

Ik wil de druppels voelen
langzaam glijdend over mijn wang.
Of juist tekeergaan en erbij
schreeuwen tussen de tranen door:
'WAAROM NOG? WAARVOOR?'

Ik wil mijn hulpverlener
NU hier bij me en laten zien
wat het allemaal met me doet
Dat ik niet alleen maar boos ben,
maar verdrietig.
Zo verdrietig.

Maar het is bedtijd.
En weer
slik ik
ze weg
zoals altijd.
Want: bedtijd.
Het is bedtijd.
Geen huiltijd.
Zoals altijd.

Ik vind het zo lief en leuk dat jullie mij 'open' noemen en mijn 'openheid' waarderen.

Moet je me eens bij mijn psychiater horen.

Dán ben ik pas open.

💬 23 ↻ 45 ❤️ 89

Waarom mijn vorige boekje 'Het was niet alleen maar leuk tijdens mijn depressie' heet?

Nou, er zaten ook wel eens rotdagen tussen.

💬 45 ↻ 34 ❤️ 76

Kan ik nu ik de diagnose binnen heb, de grap al maken of ik nu recht heb op zo'n ontzettend lieve hulphond?

Nee zeker?

#cPTSS #PTSS

💬 23 ↻ 19 ❤️ 89

Als je heel vaak te horen krijgt dat je 'heel erg psychiatrisch ziek bent', ga je er misschien wel naar gedragen.

Als je heel vaak te horen krijgt dat je 'krachtig, sterk, talentvol & 'gewoon' een héél nare tijd hebt doorgemaakt', ga je daar misschien naar leven.

Gedachte.

💬 54 ↻ 21 ❤️ 76

Als jij wat maakt bij het creatieve uurtje op een afdeling van een ggz-instelling en je geeft dat cadeau aan iemand, dan durft niemand dat te weigeren.

Want: wie weigert er nu iets van iemand die dat in 'een gesticht' heeft zitten maken? Speciaal voor jóu?

Ik ga eens kijken hoe ver ik kan gaan tot iemand zegt: 'Marijke, nu moet je stoppen.'

Ik vertelde dit mijn groepsgenoten en ik vrees dat ik mensen op ideeën heb gebracht.

Elke woensdag hebben we een stiltelunch in de kliniek waar ik ben opgenomen. Eten in stilte dus, geen verbale of non-verbale communicatie. Mindful eten dus. Écht proeven wat je eet.

Om elke week ná zo'n lunch even iemand aan te spreken met: 'Hé, mag ik je wat vragen?' Gevolgd door: 'Is er iets?' En dat de ander dan heel verbaasd zegt: 'Nee, hoezo?' En om dán te zeggen: 'Ik vond je zo stil tijdens de lunch, vandaar.'

Het blijft mijn hoogtepuntje van de week.