

GRIEP

De griep heeft me te pakken
Ik heb koorts, ben rillerig, ben tot niks in staat
Men zegt dat ik uit moet zieken
tot de griep me weer verlaat.

Een depressie heeft me te pakken
Ik kan en doe niks meer, alles ligt stil
Men zegt dat ik mijn best moet doen
Het is volgens hen een kwestie of ik wel wil.

IC

Ik werd wakker
wakker op de ic
keek om me heen
had écht geen idee

Een infuus
wat pleisters
hartbewaking
katheter

Hand van mijn man
in die van mij...

Wat een zegen

Het is maar goed
dat ik
niet zo goed ben
in zelfmoord
plegen

KINDEREN

Ik was niet alleen mezelf kwijt
maar ook jullie, compleet verloren
Geen oog meer voor jullie lief en leed
Alle interesse in jullie verloren

De verhalen over leraren
over vrienden
en dansen
en judo
Ik kán ze niet eens horen.

Ik was te veel voor jullie
Jullie waren te veel voor mij
Jullie volkomen kwijt
Ik was bezig met mezelf
De godganse tijd

Maar nu, de schittering
in jullie ogen
als jullie mij vertellen
over vrienden en leven
over school en hobby's
over plezier en pijn
Dat gevoel
dat ik er weer als moeder
mag zijn

Jullie delen weer
na zo'n lange tijd
en ik denk, dankbaar,

Ik ben jullie
niet langer
meer kwijt.

Mensen die zeggen dat #depressie een keuze is: Ik weet het nog zo goed, die dag dat ik dacht: neem ik 'm wel of toch niet?

💬 19 ↻ 39 ❤️ 55

Depressiegala
Depressiedeel
Depressietest

Maar uiteindelijk dekt 'kut' de lading van een depressie nog het best.

💬 18 ↻ 19 ❤️ 34

Ander: 'Maar kijk! De zon schijnt!'
Ik: 'Ik ben depressief, niet blind.'

💬 61 ↻ 26 ❤️ 84

Mensen die me steeds zeggen 'dat ik wel blij moet zijn dat mijn man ondanks alles nog bij me is.' Zeg dat niet. Is stom. #depressie

💬 45 ↻ 11 ❤️ 59

's Ochtends denken dat ik de avond niet haal. Maar dan tóch in de middag gewoon redelijk boodschappen kunnen doen. Raar hoe zoiets als stemming werkt...

💬 13 ↻ 38 ❤️ 44

Ik meldde mijn man dat ik wil stoppen met mijn antidepressivum, omdat ik zó ben aangekomen. Of ik dan ook meteen even een ander onderkomen wil zoeken. Nu twijfel ik weer een beetje 😊

💬 32 ↻ 35 ❤️ 72

VAAS

Ik krijg visite op de 'high intensive care'. Ze brengt lekkers en tulpen mee. Ik vraag één van de begeleiders om een vaas. We trekken samen wat kasten open en vinden geen vaas. Wel staat er in de kast een glazen pot die ook wel voor vaas kan doorgaan. Ze schudt hem leeg en er vallen wat kleine spulletjes uit. Ik dank haar en vul de 'vaas' met water én met tulpen.

's Avonds ben ik alleen. Ik voel me wat ellendig. Ik lig op bed en denk aan mijn huis, mijn man, mijn kinderen. De eenzaamheid hier vliegt me wat aan. Ik kijk mijn kamer rond en zie de mooie tulpen. Mijn ogen vallen op de tekst op de vaas.

'HOME SWEET HOME' staat er in sierletters afgedrukt.

Home sweet home, op de gesloten afdeling. De ironie. Ik moet er om lachen, maar vraag me af of de vaas het gaat redden op een moment dat de emoties nóg heftiger worden.