



GGZ Momentum

Specialistische Zorg



Gedichtenbundel

Veldhoven - Breda - Nijmegen

Hoe kun je zo zijn

**De pijn die ik voel als ik je zie en bij je ben,
Is zo groot omdat ik jou uit je betere tijden ken.
Hoe kun je zo zijn,
Jou zo zien is echt niet fijn.**

**STOP alsjeblieft met die drugs,
Of laat mij voortaan met rust.
STOP alsjeblieft met die zoi,
Verander je leven....kom op doe een gooi.**

**Ik zal er dan voor je zijn,
Jij moet het zelf doen maar samen delen we de pijn.
Laat die drugs staan,
Of ik zal zonder jou met mijn eigen leven verder gaan.....**

Wonder

Wonder boven boven

Ik voelde je in me groeien

Jy was het myn kindje myn kleine wonder

Je kwam ter wereld wat heb ik
jou bewonderd

Is zoveel gebeurd ik was zo verwondert

Zal altijd blijven geloven in een wonder.

Want zolang we leven zijn de
wonderen de wereld niet uit

Geef niet op

**Hoop doet leven,
moedeloosheid niet.**

**Je moet nooit opgeven,
Al heb je verdriet.**

**Een huilbui, op z'n tijd,
Is zeker niet slecht.
Maar ben je alles weer kwijt,
Houd dan je hoofd weer recht.**

**Denk niet te negatief over het leven,
Want ondanks de narigheden,
Heeft het ook veel goeds te geven.
Kijk vooruit, en niet naar je verleden.**

Wat betekent Loslaten nu precies?

1. Loslaten betekent niet dat je stopt met houden van, maar dat je het niet voor iemand anders kunt doen.
2. Loslaten is niet mijzelf afsluiten, het is me realiseren dat ik een ander niet kan controleren.
3. Loslaten is niet iemand in staat stellen het verkeerde te doen, maar toestaan dat iemand leert van natuurlijke consequenties van zijn daden.
4. Loslaten is machteloosheid toegeven, me realiseren dat de uitkomst niet in mijn handen ligt.
5. Loslaten is niet proberen een ander te veranderen of hem de schuld te geven, het is proberen het beste van mezelf te maken.
6. Loslaten is niet zorgen voor, maar je bekommeren om iemand.
7. Loslaten is niet iemand vastzetten, maar achter iemand staan. Het betekent niet rechter spelen, maar een ander toe te staan mens te zijn.
8. Loslaten betekent niet in het middelpunt staan en de oplossingen arrangeren, maar anderen toestaan hun eigen bestemming te vinden.
9. Loslaten betekent niet een ander beschermen, maar hem toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
10. Loslaten is niet ontkennen, maar aanvaarden. Het betekent niet vitten, uitbranders geven of ruzie maken, maar in plaats daarvan zoeken naar mijn eigen tekortkomingen en die corrigeren.
11. Loslaten is niet iemand bekritisieren en bedisselen, maar mijn aandacht op mezelf richten om te proberen datgene te worden waarvan ik droom dat ik het kan zijn.
12. Loslaten betekent niet het verleden betreuren, maar groeien en leven voor de toekomst.
13. Loslaten betekent minder bang zijn en meer liefhebben.

Het luisterend oor

Ik moet je iets vertellen
Iets van pijn en verdriet
Er is niemand die het weet
En ook niemand die het ziet

Het gaat over mij
En de gevoelens waar ik mee vecht
Het gaat niet zo heel goed met me
Het gaat eigenlijk best slecht

Want er is niemand die luistert
Naar de gebeurtenis, mijn verhaal
Ik ben op zoek naar een luisterend oor
Een soort van praatpaal

Je moet me helpen
En lieve dingen fluisteren
Dat het allemaal goed komt
Dat je naar me zult luisteren

Want ik voel me zo alleen
Ze behandelen me als iemand zonder gevoel
Ze praten over me, gebruiken me
En niemand die snapt wat ik bedoel

Gelukkig

Wat is gelukkig?

Dat je een verslaving hebt?

Dat je kind een verslaving heeft?

Dat je broer of zus een verslaving heeft?

Dat een ander ziet dat je een verslaving hebt?

Dat een ander weet dat je een verslaving hebt?

Dat jezelf je verslaving accepteert.

Dat je de verslaving van je kind accepteert.

Dat je de verslaving van je broer of zus
accepteert.

Dat je verslaving door een ander wordt gezien.

Dat je een ander weet van je verslaving.

Dat de verslaving door je zelf wordt vergeten!

Dat je weet wat de mogelijkheden van je kind
zijn!

Dat je weet dat je broer of zus ook van alles kan!

Dat een ander ook jou nog ziet!

Dat je door de ander wordt begrepen!

Dat je respect hebt voor jezelf!

Dat je respect hebt voor je kind!

Dat je respect hebt voor je broer of zus!

Dat je de ander neemt zoals die is!

Dat je gelukkig bent met een ander en met
jezelf!

Verleden en Toekomst

Gisteren is verleden, zonder weg terug.
Morgen moet nog komen, de dag die nog niet is weggenomen.
Ik kies voor gisteren, om het verleden te helen.
De fouten die gemaakt zijn ongedaan te maken.

Zorgen dat de slechtste tijden, niet nog eens gaan spelen.
Dierbare lief te hebben, en niet kwijt te raken.
Ik kies voor morgen, zodat vandaag voorbij is.
de kans te nemen, om het verleden te vergeten.

Een stap verder weg, van datgene dat ik mis.
Maar hoe het morgen wordt, zal niemand ooit weten.
Gisteren is verleden, zonder weg terug.
Morgen ????? als het even niet goed gaat.
Lezen we dit gedicht terug, want gisteren is verleden.

En morgen is de dag die nog niet is weggenomen.

machteloos

Ik wil roepen
Ik wil schreeuwen
Ik wil gillen
Maar er komt geen geluid

Ik wil schoppen
Ik wil kapot trappen
Ik wil slopen
Maar ik zet geen stap vooruit

Mijn keel zit dicht
Mijn mond gesloten
Mijn tanden op elkaar
Ik kan geen klank uitstoten

Mijn ogen zijn droog
Mijn tranen vanbinnen
Mijn hart huilt
Ik zal nooit winnen

Ik kan geen kant op
Alles zit muurvast
De uitweg afgesloten
Mijn ziel bekrast

Doodsbang kijk ik toe...
Boos
Maar vooral machteloos

LOSLATEN

LOSLATEN is een beetje sterven
aan je zelf, keer op keer.

LOSLATEN is niets meer vragen,
afstand nemen, telkens weer.

LOSLATEN is liefde geven

Op 't juiste moment.

De juiste tijd.

LOSLATEN is niets verwachten
ook wanneer de tijd verstrijkt.

LOSLATEN is intens lijden,

LOSLATEN is diepe pijn,

LOSLATEN is vreselijk moeilijk,

LOSLATEN IS "LATEN ZIJN"

Hoe kom ik er bovenop?

Het heeft te lang verstopt gelegen,
mijn gevoel zit diep verborgen.
de muur erom heen is hoog en stevig,
ik heb te veel op mijn bord gekregen.

Het maakt me onverschillig en ongeïnteresseerd,
het maakt me leeg van binnen.
het verandert mijn hele karakter,
ik heb het te lang genegeerd.

ik probeer het keer op keer,
om ermee leren om te gaan.
maar het blijft ontzettend moeilijk.
hoe vaak ik het ook probeer.

ik hoop met mijn hele hart,
dat ik met hulp van anderen,
langzaam uit deze beesput kom,
en er een eind komt aan de smart.

Dat ik weer positief in het leven sta,
met een lach en een fijn gevoel,
dat ik weer kan genieten, van elke dag,
en er ook echt weer voor ga!

Gevodens van onmacht

De weg naar morgen is moeilijk
en al doen de anderen hun best
ik niet het wel alleen doen
al weet ik, dat ook moeilijk is voor de rest

Met zoveel mensen om me heen,
maar om de een of andere reden zie ik ze niet,
ik voel me ontzettend eenzaam en alleen,
met al mijn ellende, en al mijn verdriet

Een hart van goud

Je bent een jongen met een hart van goud
maar door de drugs is dat hart soms koud.

Je zegt ik ben zoals ik ben
een kale kop en een spijkerbroek
en ga vooral niet naar mijn oude ik op zoek.
Ik vraag me af ben je dit nu echt?
of kende ik je dan zo slecht.

Nu vind je mij maar een oude zeur,
die nergens iets van weet,
maar ik ben wel een vader
die jou nooit vergeet.

Ik laat je los nu omdat je dat zelf wil,
maar ik blijf je volgen,
op de achtergrond heel stil.

Hopelijk dat je vrienden en de drugs
het niet zullen winnen,
want dan kunnen we weer opnieuw beginnen.

Want al heb ik het nu dan nog zo koud,
ik weet je bent mijn jongen
met een hart van goud.

GELOOF IN JEZELF

Als alles tegenzit en niemand lijkt om je te geven.

Als je vast zit en niet meer weet wat je moet doen.

Denk dan aan je innerlijke bron.

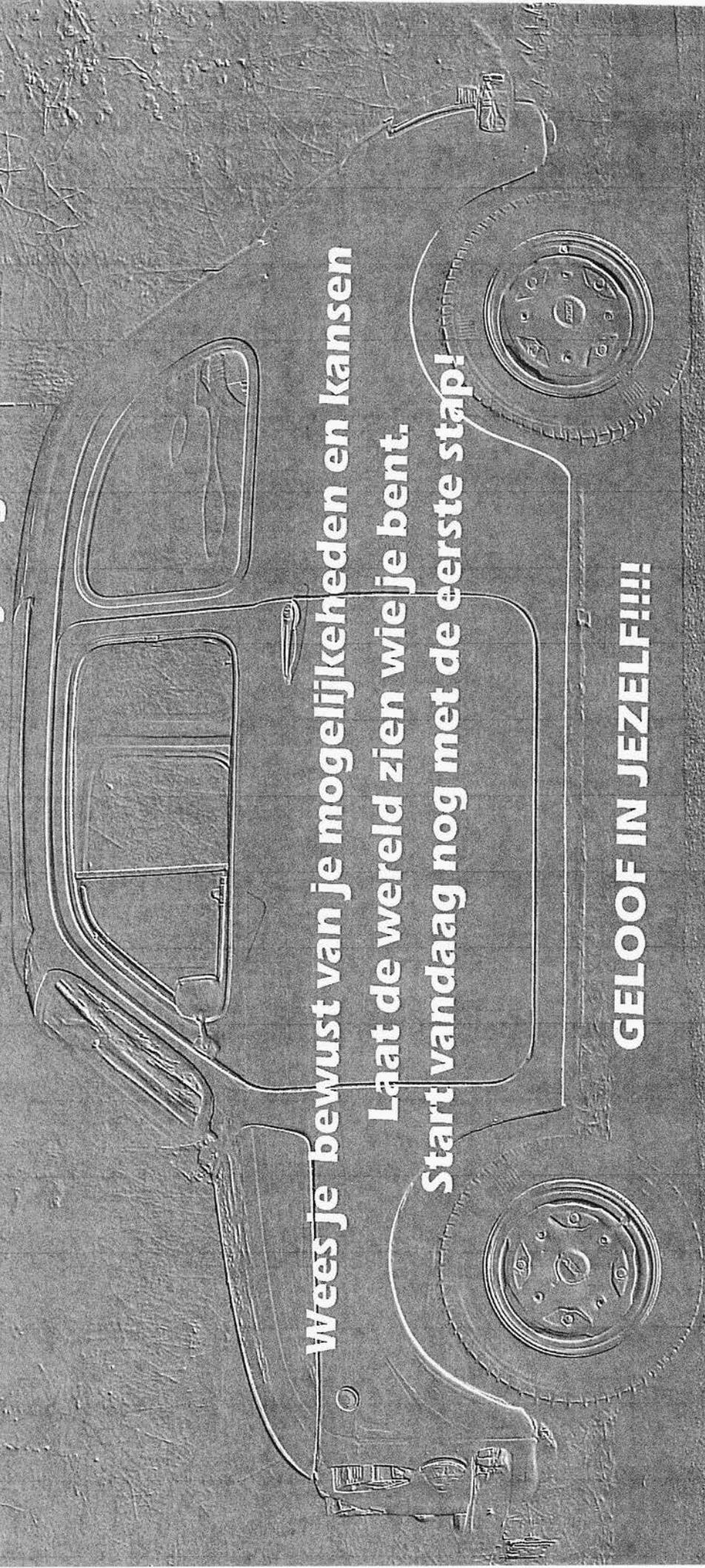
Luister naar je innerlijke stem, voel je eigen kracht.

Wees je bewust van je mogelijkheden en kansen

Laat de wereld zien wie je bent.

Start vandaag nog met de eerste stap!

GELOOF IN JEZELF!!!



Het leven

Het leven is net een spel
Het draait als een carroussel

Met geluk, en dan weer verdriet
Dan weer leuk, en dan weer niet

Maar probeer er in te geloven
Dat het weer goed zal komen
Maar om het echt te beloven
Is iets om van te dromen

Het gaat met pieken en dalen
Probeer het er wel uit te halen

Het is net als het weer
Zo gaat het te keer

Maar zo is het nu eenmaal
En hoop, dat ik m'n doel eens haal

Dat is ook van mij een wens
En dat geluk verdiend elk mens !!! **want het is jouw weg.**

bang

ik ben zo bang

heb zoveel angst

zal ik dit ooit kwijtraken, zal dit ooit overgaan?

Na een heftige avond met veel pijn en verdriet bij andere ouders,

Is dit gevoel bij mij toegeslagen.

Ik zag ouders zitten die totaal zijn lamgeslagen, vol verdriet en pijn en met het hoofd vol met vragen zoals: hoe zal de toekomst voor hem en voor ons zijn?

Wetend dat ze hem los moeten laten, maar dat is o zo moeilijk om te doen.

Kon ik ze maar helpen en iets voor ze doen.

Ik heb echt een knoop in mijn maag, bij het zien van hun verdriet.

Ik krijg het niet uit mijn kop....., verdomme zoiets mag toch niet.

Ik huil om het verdriet en de ellende van die ander,

En weet, het kan zomaar ineens zo zijn dat ik ook weer kom te zitten met dat grote verdriet en die heftige pijn.

Wat is het moeilijk om hiermee om te gaan en weer sterk in het leven te staan.

Omdat je weet en ziet, ook al gaat het nu heel goed, weggaan zal die kloteverslaving nimmer niet.

Waar moet ik beginnen
ik weet het niet meer
ik ben moe van alle leugens
van al het verdriet elke keer

Ik leef niet in eenzaamheid
en iedereen ziet me als een vrolijke
meid
Maar de waarheid is anders
dan ze denken

Een leven vol met zingen
En dat doet pijn elke morgen

Het kan me allemaal niets meer
schelen

Ik wil dat het stopt, zodat ik mijn
wonden kan helen

Dat mijn leven weer klopt
Dat ik me niet meer riekig voel
en zo klein

Zodat zelfs mijn glimlach geen
leugen meer zal zijn

Sterker

Je gaat door een hel , keer op keer .
Je verlegt steeds je grenzen, bij elke ruzie, steeds weer.
Sluit je gevoel uit anders doet het te zeer.

Ik ben sterk

Dit kan zo niet verder, daar weet je alles van.
Maar je gaat door tot je niet meer verder kan.
Wacht op de laatste druppel , en ,daar is die dan.

Ik ben sterk

De steen is door de ruit.
Hij neemt eindelijk een verstandig besluit.
Zijn verleden verwerken, afkikken. Er even tussen uit.

Ik ben sterk

Daar sta je dan alleen, vechten hoeft nu niet meer.
Mijn gevoel, dat komt nog wel een keer.
Werken de hond het huishouden de kinderen heen en weer.

Ik ben sterk

Dan komt de zwaarste taak voor mij.
De brief, was het maar voorbij.
Nu moet alles even opzij.

Ik ben sterk

Langzaam schrijf ik alles op het is veel.
Ik gooi er alles uit er blijft niets meer heel.
Ik voel heel veel pijn verdriet en bedrog in mijn keel.

Ben ik sterk

Ik was 9 jaar lang gevangen
Tranen rollen over mijn wangen.
Gelukkig zijn is mijn enige verlangen.

Ben ik sterk

Intens verdriet, alles komt eruit.
Jeetje, dat lucht op ,ik kan weer vooruit.
Ik zie de zon weer door de ruit.

Ja, ik ben sterker



Als ik vraag hoe gaat het?
Zegt ze ,het gaat.
En dan merk ik dat ze niets meer zegt
Omdat ze zoveel te vertellen heeft
En dan zwijg ik een glimlach.
Voor alles wat ik zelf zou willen zeggen
Over de zon,over de wolken,
Over de dag die je kunt plukken
Over alles wat is geweest
Over leven,over dromen,over hopen
Over dat wat je met een glimlach zegt
Stil zijn doet soms veel meer
Dan moeten praten keer op keer
Voelen en genieten van een kans
Dan zwijgen we de glimlach weer
En stil vertellen deze keer
Over de zon, over de wolken
Over de dag die je kunt plukken
Over leven,over dromen, over hopen
Over alles wat morgen anders is.

Je bent een jongen met een hart van goud,
maar door de drugs was jou hart soms koud.
Je had 't moeilijk in je jonge jaren,
Al die problemen mochten jou niet sparen.
Ik vraag me af ben je dit nu echt?
Of kende ik je zo slecht

Nu vind je mij een oude zeur,
Die nergens iets van weet.
Maar ik ben wel een moeder
Die haar jongen nooit vergeet.
Ik laat je los nu, omdat je dat zelf wil,
Maar ik blijf je volgen, op de achtergrond heel stil.
Na deze periode in Afrika ga je nu op je eigen benen staan,
Het was je wens, daarom heb ik je laten gaan.

Het deed mij pijn met heel mijn hart,
Maar misschien is het voor jou een nieuwe start.
Hopelijk dat je vrienden en de drugs het niet zullen winnen,
Want dan kunnen we weer opnieuw beginnen.
Ik heb het al gezegd, ik laat je los, ik laat je gaan,
Maar toch zal mijn deur altijd open blijven staan.
Want al heb ik het nu dan nog zo koud,
Ik weet je bent mijn jongen,
Met een hart van goud.

Ieder heeft wel iets

hoop en moed
dat zit bijna in ieder mens
dromen die uitkomen
heeft ieder wel eens als wens

kracht en vechtlust
dat bezit ook bijna iedereen wel
fouten maken ook
maar het ervan toegeven, niet zo snel

respect tonen naar anderen
dat kan ook niet iedereen
maar respect ontvangen
dat willen we wel, liefst meteen

verdriet en pijn
voor sommigen is het leven zwart
maar liefde kunnen geven
dat zit in elk hart

van het bovenstaande
bezit iedereen wel iets
het maakt jou jij
en dat geeft niets

niemand is helemaal perfect
en ieder heeft zijn eigen verdriet
zo gaat het leven al duizenden jaren
dus maak er het beste van
en geniet!!!

A good day does not have to be the "calm before the storm." That's an old way of thinking we learned in dysfunctional systems. In recovery, a good day or a good feeling doesn't mean we're in denial. We don't have to wreck our good times by obsessively searching for or creating a problem.

Enjoying our good days doesn't mean we're being disloyal to loved ones who are having problems. We don't have to make ourselves feel guilty because other people aren't having a good day. We don't have to make ourselves miserable to be like them. They can have their day and their feelings; we can have ours.

A good feeling is to be enjoyed. More than we can imagine, good days are ours for the asking.

Today, I will let myself enjoy what is good. I don't have to wreck my good day or good feeling; I don't have to let others spoil it either.

You are reading from the book:

The Language of Letting Go by Melody Beattie

Een goede dag hoeft niet de stilte voor de storm te zijn. Dat is een oude manier van denken die we geleerd hebben in disfunctionele systemen. In herstel betekent een goede dag of een goed gevoel niet dat we in ontkenning zitten. We hoeven onze goed tijden, ons goede gevoel niet neer te halen door obsessief te zoeken naar een probleem of een probleem te creëren.

Genieten van onze goede dagen betekent niet dat we ontrouw zijn aan diegene die we lief hebben en die problemen hebben. We hoeven onszelf niet schuldig te voelen omdat andere mensen geen goede dag hebben. We hoeven onszelf niet rottig te gaan voelen om ons hetzelfde te gaan voelen als zij. Zij kunnen hun dag met hun gevoelens hebben, wij mogen de onze hebben.

Een goed gevoel is er voor om ervan te genieten. Meer dan we ons kunnen voorstellen, goede dagen zijn er voor ons voor de vragende.

Vandaag, gun ik mezelf te genieten van het goede. Ik hoef mijn goede dag of goede gevoel niet neer te halen; en ik hoef ook anderen het niet te laten verpesten.

BLIJ

Zomerregen druift uit diepgrijze wolken op onze hof. "Vruchtbaar weer", zou mijn vader zeggen. Ik zit in oma's stoel en staar naar niets, pink een traantje weg, ben verdrietig om een vriend die zoals je zegt 'in zak en as' zit.

Hij heeft een depressie, duister als de nacht.

Denk aan Demeter; Demeter is een academisch hospice en de naam van de Griekse godin van de vruchtbaarheid.

Haar dochter Persephone wordt door Hades geroofd en tot zijn echtgenote gemaakt in het dodenrijk. Geveld door verdriet en woedend op haar lot ontnemen Demeter de aarde haar vruchtbaarheid zodat een grote hongersnood de mensheid dreigt uit te roeien.

Zeus berkent haar verdriet maar zelfs hij is niet in staat dit volledig van haar weg te nemen, want hij erkent ook het recht van Hades op een echtgenote. Hij bepaalt dat Persephone tweederde van het jaar onder de goden en eenderde van het jaar in de dodenwereld zal verblijven. Dankbaar laat Demeter bloemen en vruchten groeien, zolang zij haar dochter bij zich heeft, en wanneer Persephone zich bij haar echtgenoot voegt is het winter op aarde. Demeter ontdekt dat verlies en verdriet onlosmakelijk deel zijn van het leven en dat in die cyclus de werkelijke levenskracht verborgen ligt.

Mijn vriend bevindt zich volgens dit sprookje in de winter. Nog steeds gutst zomerregen van de daken. Woorden stromen door mijn hoofd.

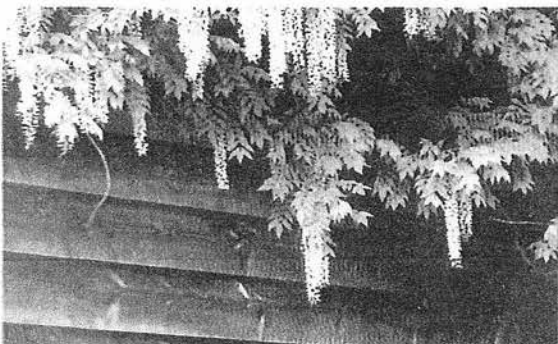
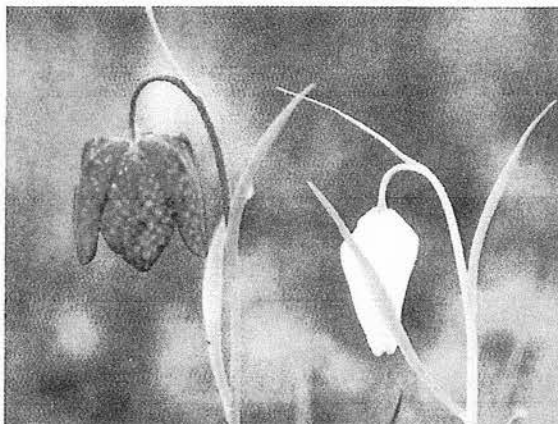
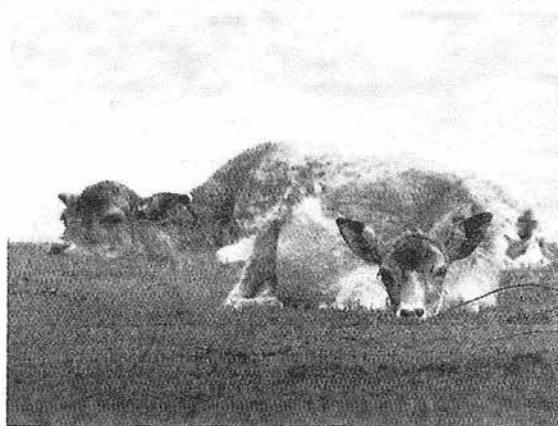
Misschien is dat het moeilijkste, niet weglopen maar blijven en luisteren ook zonder dat je iets snapt van wat die ander zegt.

Misschien is dat het moeilijkst, niet weglopen maar blijven en luisteren naar de stilte omdat die ander simpelweg zwijgt.

en vloekt, scheldt, schreeuwt die ander zou je willen terugschelden, vloeken, schreeuwen zwijg dan, luister, niet weglopen blijven.

Misschien is dat wel
het aller;
aller moeilijkste.

Herman van Veen



Het touwtje uit de brievenbus

Ze zeggen;
Laat hem los
En laat hem niet meer binnen
Ze zeggen;
Laat hem gaan
Hij moet het overwinnen
Ze zeggen;
Niet erheen
Je mag hem niets meer geven
Ze zeggen;
Deur op slot
Je hebt ook een eigen leven

Maar ik heb hem toch gevoerd
Hapje voor hapje
Ik hem leren lopen
Stapje voor stapje
Buitenlucht, boterhammen mee
Lopen samen hand in hand
En rennen achter het vee.
Een tikje op zijn vingers
Een pluimpje op zijn hoed
Een klopje op zijn schouder
Van; jongen het komt goed
Een glimlach van vertrouwen
Er wordt van je gehouden
Die hele lange weg
Die wij samen zijn gegaan.

Nemen geven
Leren leven
Eigen benen staan
Mijn hart, mijn huis
Mijn beide armen
Stonden altijd open
Een touwtje uit de brievenbus
Hij kon zo naar binnen lopen.

Maar ze zeggen;
Laat hem los
Niet meer met hem praten
Ze zeggen;
Laat hem gaan
Je moet het overlaten
Dus, ik ga je kamer niet meer in,
Ik maak daar niet meer schoon
Ik heb mijn eigen leven
Maar dat ook van een zoon.

Die heb ik toch gevoerd
hapje voor hapje
die heb ik leren lopen
stapje voor stapje
buitenlucht, boterhammen mee
lopen samen hand in hand
rennen achter het vee.

in die moeilijke tijd was hij even hulpeloos
als dat kereltje van toen
maar ik laat hem nu alleen
ik mag nu niets meer doen.

Maar ik laat toch voor de zekerheid,
mocht hij naar mij verlangen,
dat touwtje uit de brievenbus voorlopig
nog maar hangen.

Tekst: Paul van Vliet (beetje aangepast)

Dankbaar

Jij hebt een besluit genomen.
Dat het anders moet gaan.
Jij weet dat het nu kan.
En jouw dierbare achter jou staan.
Jij gaat in je kracht zitten.
Het is gedaan met je pijn.
Jij gaat er voor zorgen dat jij, jij kan zijn.

Ik laat je los, jij geeft aan, ik kan het leven aan.
Met alles in je zoektocht hiernaar toe,
weet ik wie je bent, een mooie vent.

Ik ben jou dankbaar voor deze stap.
Jij geeft hierdoor mij,
mijn ruimte om te kunnen zijn wie ik ben.
Ook dit is even zoeken en doet pijn.
Door jouw stap in het leven,
Wordt het mijne ook fijn.

Ik ben je dankbaar voor jouw groei.
De zon te zien schijnen, weer lachen en dollen en op zijn tijd en goed gesprek,
Dat we samen ontdekken en delen.
Het kan ons niets meer schelen.
Dat het gaat om jouw en mij.

Ik ben dankbaar dat jij mijn zoon bent.
Je bent vader en partner van een mooi gezin.
Daar kan voor mijn gevoel niets tegen in.
Met trots en respect volg ik jouw nu.

Ik ben dankbaar, voor de ruimte die er is.
De cirkel is rond.
Ik ben alleen nu jouw moeder,
En niet meer jouw hoeder.

Ik ben dankbaar dat het brengt meer ruimte in ons gevoel.
Op naar onze volgende relatie.
Dank je wel mijn zoon, dat jij dit hebt gedaan.
Hierdoor geef jij jouw moeder een eigen bestaan.

Een dankbare moeder.

