

## Lijnenspel

Het leven is een lijnenspel  
Soms verweven  
Soms verward

Paden die vaak kronkelen  
Soms doen zweven  
Soms keihard

Bezaaid met rozen, verlicht door maneschijn, gehuld in rozengeur  
Haperen aan doornen, verlamd door pijn, vervaald van kleur

Jij en ik een lijnenspel  
Soms verweven  
Soms verward

Onze paden die vaak kronkelen  
Maar toch samen zweven  
Tot diep in elkaars hart

*Matthias De Jaeger*

## Handen in onze rug

We dromen er allemaal van  
dat er anderen voor ons opstaan  
wanneer we het nodig hebben  
dat er anderen voor ons opkomen  
in onze naam zullen strijden  
als wij het niet meer aankunnen  
niet sterk genoeg zijn

We dromen er allemaal van  
dat ze aan onze zijde verschijnen  
we handen in onze rug voelen  
op die momenten dat we  
onder vuur liggen  
dat we ons gedragen weten  
Dat we zelf de kracht niet meer bezitten  
als we geen stem meer hebben  
In onze strijd om  
net zo mens te mogen zijn  
als andere mensen

We dromen er allemaal van  
handen in onze rug te voelen  
op de momenten dat we  
het nodig hebben  
ons gedragen te weten

*Babs Gons*

*Uit : Doe het toch maar*

## Het is soms het beste

Het is soms het beste  
om de mensen die van je houden  
te geloven op hun woord  
Als ze je vertellen dat je mooi  
bent zoals je bent  
de woorden te laten landen  
als zachte parachutes  
op je hart

Als ze vertellen dat je goed  
bent zoals je bent  
de woorden  
je harde vel te laten masseren

Als ze vertellen dat ze dol  
op je zijn  
de woorden in je knieholtes te stoppen  
en bij elke stap te laten weerklinken

Laat hun woorden je tong weken  
je muren afbreken  
je vuisten verslappen  
Laat hun liefdevolle blikken  
laat hun warme armen  
laat hun glimlachen  
precies dat zijn

Het is soms het beste  
om de mensen die van je houden  
te geloven op hun woord

*Babs Gons*

*Uit : Doe het toch maar*

## Precies goed

Soms wil je gewoon je hoofd op de aarde leggen  
je vuist naar de hemel heffen  
de tranen laten komen en zeggen  
het is zeker omdat ik zwart, wit, vrouw  
dik, dun, te groot, te klein  
te lief, onaardig  
omdat ik lelijk, eerlijk  
direct, poëtisch, welbespraakt  
te zichtbaar , onzichtbaar  
kwetsbaar  
onbegrepen, geprezen  
arm, trots en confronterend ben?  
daarom zeker !

En dat de aarde je dan met haar zachte handen  
heel voorzichtig omhoogduwt  
je op de wang kust en fluistert  
het is omdat je ontzettend mens bent  
niet te veel, niet te weinig, gewoon genoeg mens  
net zo mens alles andere mensen.

Precies goed.

*Babs Gons*

*Uit : Doe het toch maar*

## In de keuken

( soms) sta je daar  
in een hoek.  
In het midden.  
Met starre blik en ingehouden adem,  
Je gedachten aan elkaar te nieten.  
Te herhalen hoe te zeggen,  
*Ik stel het goed.*  
Voor het geval dat  
iemand zou opbellen en vragen,  
*Hoe gaat het met je?*

*Koleka Putuma*

*Uit : Lees de lijnen in mijn hand*

## Onmachtig

Het geluid van de stilte  
maakt je bang  
werpt je terug  
in je verdriet  
Tranen stromen  
niemand die ze ziet  
Je houdt je groot  
lijkt sterk en krachtig  
maar voelt je nietig  
hulpeloos en zo  
verschrikkelijk  
onmachtig...

*Ingrid Dettmer*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## Waanzin

Ik zoek een plekje  
liefst heel klein  
waar ik eventjes mezelf mag zijn  
eventjes mag lopen gillen  
en schreeuwen  
en janken  
en schoppen  
en krabben aan de muur  
en krijsend mijn haren uit mag trekken

Ik zoek een plekje  
liefst heel klein  
waar geen mensen en geen vragen zijn  
waar niemand zegt, doe eens normaal  
waar niemand zegt, zo ken ik je weer  
als ik me aanpas aan de regels

Ik zoek een plekje  
liefst heel klein  
waar ik me kan bevrijden  
van de wanhoop diep in mij

*Kritine Verhulst*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## Overal splinters

Kapot

Onmogelijk

Te repareren

Het sterretje wordt

Een barst wordt

Een gat wordt

Scherven worden

Kleiner worden

Splinters overal

*Sarah Koudijs*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## Veel liever gewoon

ik wil gewoon

wat meer gewoon zijn

gewoon denken

gewoon doen

gewoon zijn

gewoon gewoon zijn

gewoon zoals jij

niet gewoon zoals ik

ik zou gewoon

veel liever gewoon zijn

*Marijke Hoex*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## Slapen zonder dromen

Dood zie ik als slapen zonder dromen  
Niet meer denken, niets meer voelen  
Nooit meer op tijd hoeven komen  
Me niet meer druk maken om  
mijn doelen  
Voor altijd rust  
Niks meer doen in dit leven  
En wat ik niet meer hoef te hebben is levenslust  
Me niet meer over hoeven te geven  
aan de pijn  
Geen verdriet meer  
Ik hoef dan niet meer ik te zijn  
En ik verlang er naar, keer op keer  
Ik verlang naar de dood  
Altijd slapen zonder dromen

*Gerrie Maan*

*Uit: Nevelslierten in het hoofd*



## Afscheid van de dood

Dood je bent zo dichtbij geweest,  
maar tegelijkertijd ook zo ver weg.  
Ik heb om je gesmeekt en toenadering gezocht.  
Niemand kon me meer bereiken.  
Ik wilde alleen Jou, Jouw rust, Jouw warmte.  
Ik durfde niet meer uit mijn eigen dodentrein te stappen.  
Het zou laf zijn, na al mijn toewijding aan de Dood, om nu  
terug te krabbelen.

Maar Dood, vandaag, nu, heb ik besloten je m'n rug toe te  
keren, richting het leven.  
Hoe moeilijk dit ook is.  
Morgen neem ik definitief afscheid van je.  
Ik moet verder nu.  
Ik pak de draad weer op.

Het doet zeer, verschrikkelijk zeer.  
Maar jou wil ik niet meer.  
Ik zoek nu andere vrienden.  
Doe geen moeite me over te halen,  
Ik heb besloten  
IK HEB BESLOTEN TE LEVEN.  
Dag Dood

Afz. een winnaar  
*Angelique van den Nouwland*  
*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## *De andere*

Op een dag veranderde ik op slag  
Van zelfstandige naar een andere  
Van een andere naar een afhankelijke  
Van afhankelijke naar de andere  
Dus moet ik leren om te gaan met die andere  
Met behulp van anderen zal die andere  
Veranderen in een wereld die,  
Alleen ik ken als geen andere  
Het moeilijkst zal zijn thuis te leven met de andere  
En die ander  
Juist voor de ander, maar samen moet gewerkt worden  
Aan deze verandering

*Gerrit Krusinga*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## **Hoop**

Tranen gevangen  
In de palm van mijn hand  
Verdriet verankerd  
Diep van binnen  
Het rouwen om mijn eigen ik  
Houdt mijn oude leven niet in stand  
Ik zal opnieuw beginnen  
Een lange weg heb ik nog te gaan  
Maar stapje voor stapje zal ik er wel komen  
Dan zal ik uiteindelijk zeggen: IK heb het gedaan  
Dankzij mijn strijd, mijn hopen en mijn dromen

*Rebecca Jansen*

*Uit : Nevelslierten in het hoofd*

## Ik ben bang

Ik ben bang  
voor het licht  
van de zon die opkomt  
Het maakt  
mij angstig voor de dag  
Ik heb reden  
om bang te zijn  
Wat voor reden  
heb ik om bang te zijn?  
Niet om dood te gaan  
want dat is normaal  
dat is goed  
Ik ben bang voor de dingen  
die mij nog te wachten staan

*Jan Arends*

*Uit: Roofbloemen p 63*

## In het gedicht

De wanden zijn wit en de psychiaters  
verdacht vriendelijk. Er is hoop  
op genezing, maar ik heb nog niemand  
zien weggaan, of hij kwam terug.  
Dagen dat ik weg ben naar mijn eigen kamer  
verdwaal wisselen zich met dagen  
waarop ik de wereld doorschouw  
als een kristal.  
Soms word ik krijsend wakker  
soms word ik afgevoerd, verdoofd  
soms vastgebonden  
Er zijn momenten waarop ik eeuwenlang  
mijmerend volmaakt gelukkig ben  
wanneer ik dan mijn handen op de aarde leg  
zijn het kleine handen.

*Jotie T'Hooft*

*Uit: ik ben niet gek. Ik ben een gedicht*

## Opstand

De verschrikkelijke angst dat ik niet voldoe,  
dat mijn ziel transparant is,  
dat iedereen door mij ziet,  
dat iedereen ziet hoe ik echt ben  
en lacht met alles wat ik uitgespookt heb.

Er is maar één oplossing voor schaamte.  
Opstand.

ik ben niet minder dan een ander!  
Niemand kan mijn geheime gedachten lezen.

Roep het van de daken.  
Ik weiger toe te geven aan mijn angst.  
ik zal spreken.  
ik voldoe.

*Pete Tomlinson*

*Uit Wanneer ik zwijg dan hoor ik jou p117*

## Slappe koord

Leven is  
dansen  
op een slappe  
koord tussen  
verlangen  
en vervulling  
Evenwicht  
zoeken tussen  
beide  
Leegte  
voelen rond  
koord  
Zodat vallen  
vliegen  
wordt

*Kristin Verellen*  
*Uit: Meer dan ik*

## Ik ben een wolk

Wolken twijfelen aan hun vorm of verdwalen  
in de lucht. Ik drijf onderlangs voorbij  
en blijf min of meer waar ik ben en wie.

Maar in mij woedt een storm; ik bots in onweer  
op elkaar, al toont zich niets op mijn gezicht  
want huid trekt rond het razen dicht.

Het is belangrijk als ik mij bewaar; ik verlies  
al zo veel geest en tijd. Alles gezegd en gezocht  
lost spoorloos op in lucht. En wat ik was is kwijt.

Ik houd mij in omhelzing vast. Ik zou niet  
uit willen waaien of langzaam druipen  
uit model, nu alles mij zo naadloos past.

Mijn botjes zijn bekleed met deftig vel.  
En wie moeite neemt om het te aaien  
hoort dat het praat: dankuwel, dankuwel.

*Ted Van Lieshout*  
*Uit: Hou van mij*

## Huis (M)

Het is mooi een huis te zijn  
voor het enige hart  
dat je niet wil achterlaten

Het is mooi een ladder te zijn  
voor kinderen  
die op een sombere dag  
naar de zon willen klimmen

Het is mooi een deur te zijn  
zachtjes knarsend maar toch opengaand  
voor al wie wil binnengaan

En een raam  
waarin het licht niet dooft  
voor al wie denkt:  
het is al laat

*Vjatjeslav Koeprjanov*  
*Uit: de mooiste van de hele wereld*



## Bijsluiter

Ik ben de pil die rust geeft.  
Ik werk bij je thuis, ben doeltreffend op kantoor,  
presteer goed op school, verschijn voor de rechtbank,

zorgvuldig lijm ik de gebroken potten-  
neem me maar in,  
laat me smelten onder je tong,  
slik me gewoon door,  
drink even een slokje water.

Ik weet wel raad bij een ongeluk,  
en hoe je slecht nieuws kunt overleven,  
onrecht relativeren,  
Gods afwezigheid motiveren,  
een rouwhoed kiezen die past bij je gezicht.

Waarop wacht je toch-  
heb vertrouwen in chemisch medelijden.  
Je bent nog een jonge man (jong meisje),  
je moet je erin schikken, hoe dan ook.  
Wie heeft gezegd  
dat je het leven moedig moet leven?

Geef hier die afgrond van jou-  
ik zal hem bekleden met slaap,  
je zal me dankbaar zijn,  
dat je op vier poten bent terechtgekomen.

Verkoop me je ziel.  
Een andere koper vindt je niet.  
Een andere duivel is er niet.

*Wisława Szymborska*

*Uit: bloemlezing uit de poëzie van Wisława Szymborska*

## **Ik sta naast je**

ik loop niet voor je  
ik loop niet achter je  
ik sta naast je  
lieve vriend, lieve vriendin

ik hoor je  
ik hoor je pijn  
ik hoor je vreugde  
en blijf naast je  
lieve vriend, lieve vriendin

soms sprekend  
soms in stilte  
in elkaars aanwezigheid  
omarmen we wat er leeft

zonder grote verwachtingen  
zonder veel eisen  
zien we elkaar staan  
hier zijn we dan samen

misschien scheiden onze wegen  
vandaag, morgen of volgend jaar  
en kruisen onze wegen later opnieuw  
ook dan zal ik niet voor je lopen  
en niet achter je, maar naast je

*Jonas De Vuyst*

*Uit : Wanneer ik zwijg dan hoor ik jou p104*