



Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg
gratis bundel voor en door cliënten in de regio Rijnmond

2008

Denkraam

Ik denk er aan
het denkraam
wat heb ik eraan?
Was mijn hoofd maar doorzichtig
zodat ik open kaart kon spelen
open huis kon houden
Je kan beter kippen houden
Is het antwoord van de leek
die niet weet wat
deze preek teweeg brengt
bij de filosoof
Die dacht
aan het raam
waar ik over begon
In het begin.

JustinSaint

Waar ik naar luister

Opgelet!

Een muziekje, ska nog wel,
een piepende band en de bijbehorende brommer.
Saar die in haarzelf kletst over sollicitatiebrieven.
Langsrazend verkeer.

Meutje, geen geluid.

De was-, droog-, of centrifugeer installatie van de bureu beneden.
Het papier en de remmen van de bus met Gerritsen v.d. Hoop.
Een claxon of zo.

Er wordt tegen me gepraat. 'Moet je nog koffie?'

'Of je nog koffie mot?' Hihhi.

Half negen. Ik proef zwarte koffie en voel mijn maag.

Walter van Nimwegen

Voor nu en later

Hij kent die griet – voor
zijn gevoel- van binnen naar buiten

Er ontstaat een samenspel van
blikken, spinnen en strakgespannen
lust

Haar jurk omsluit haar
rondgolvend lichaam zacht
en verdraagt zijn teder minnen
eerst langzaam, gevoelig

De gedachten kruisen elkaars
terrein van fysieke stralen
(eerste aanraking)

In een zomerse straat verwordt
een paringsdans als deze
tot een postulaat van
herinneringen, als zij,
straks oud en gesetteld
hand in hand hun nageslacht
gadeslaan

Irmlinda de Vries





Ik zoek de bron waaruit ik vandaan kom
Alleen daar kan ik m'n ogen sluiten
Alleen daar kan ik me veilig voelen.

In het leven wordt ik door elkaar gehutst
Ik voel me soms net 'n wentelteefje

Marja Boet

Voor jou

In de chaos van de dingen
die je denkt en die je ziet
De mensen die jou steeds omringen
kennen jou, en toch weer niet

Is er iemand die het wat kan schelen
dat jij je angstig voelt en alleen
Durf jij nog je gevoelens te delen
met de mensen om je heen

Ik zou willen dat ik kon voelen wat jij voelt
je hoop geven, wanneer je hoop is verdwenen
begrijpen wat jij bedoelt
en jouw verdriet op mijn schouders nemen

Diep van binnen heb je geen rust
en het snijdt dwars door je ziel heen
Je bent als het ware opgeblust
en je hart is omgeven door brokken steen

Mensen kunnen het afbreken, steen voor steen
en je nog zoveel liefde en warmte geven
maar met de brokstukken kun je nergens heen
maar je bent door God zo mooi geweven

Als jij het niet meer ziet zitten in het leven
dan wil ik je helpen de moeilijkheden te dragen
Ik wil je al mijn steun en liefde geven
schaam je niet om dat aan mij te vragen

Want jij bent het waard, echt waar
al lijkt bij jou dan alles stuk
Is er iets mis zeg het dan maar
want ik gun jou het geluk!

Marjolein

Verdriet- mijn verdriet

Heel diep van binnen,
Wil er steeds iets heel hard uitspringen,
Het is als kerstroos,
Rood, verspreidend naar alle kanten, en
zo boos,
Het is geen woede, maar moede.

Afscheid van het verleden
En levend in het heden
Mijn verandering, nu vandaag beleefd,
Was het maar in tranen,
Was het maar in daden.

Ik zou willen dat het, zoals in een lentelaan,
Open zou barsten en allen maar kunnen gaan,
Veel heb ik te verhuilen,
Omdat ik veel van mijn leven heb zien
verdrullen.
Mijn ouders die het zo goed bedoelen,
Maar die zelf niet het ware kunnen voelen.

Mijn liefde voor de medemens,
Die soms net als voor de natuur niets
begrenst,
Een fontein wordt aangezet, en door niets
wordt het geplet,
Zo wil ik mijn verdriet eruit
En wil weer kijken als door een helder
vensterruit.

Onbekend



Beste vogels van het platteland en stedelijke firmamenten.
Pak je vleugels en vlieg in de ruimte die nooit afgebakend is.
Vermaak de mensen onder je vleugels in de dorpen waarvan
sommige ook gevleugeld zijn.
Wanneer de warme stromingen verwacht worden is het alweer
lente.

Kees Buitendijk 27 jan. 2006



De hemel bij nacht

Cycloop met radde stem
Na middernacht voert
Sir Patrick Moore me mee
Naar de kraters van Mercurius dit keer
En de maansverduistering
Van vorig jaar
Oranje magie
Op een zwart veld met sterren

Op koude winternachten
Is de nachthemel het mooist
Trek lijnen tussen de sterren
En breng orde in de chaos
Met een niet bestaand verband
Orion, de jager
Met twee honden aan zijn zij
En de stier, zijn prooi?
Benoem de sterren: Rigel, Betelgeuze
Sirius, Procyon, Aldebaran...

Onveranderlijk gezelschap
Voor ons oog
Onvatbaar de leegte
Tussen de sterren
Hier meet men afstanden in jaren
Kijk omhoog het verleden in
Daar was je tien jaar geleden
Daar ontdekt Columbus Amerika
En daar bouwt men de pyramides
(En aan de rand van het heelal
Verder dan men kijken kan
ligt het begin)

Een sterrenkijker
Is nooit het noorden kwijt



De perelons

De perelons is een echte slons,
`s-morgens in pyjama, `s-middags ook,
ze vraagt: "Vind je het erg als ik rook?"
Men moet het haar maar vergeven
die zoveelste sigaret en de kunstrozen op haar kabinet,
het weinige dat ze heeft in haar leven.
Vrienden kwamen, vrienden gingen,
soms was het "ik", dan weer "wij" en "ons",
Steeds wisselt het bij de perelons.
Dus gedenk ook in uw gebeden
alle perelonzen die slonzen en leden.

Onbekend

Koud en alleen
Sta je aan de rand van vergetelheid
Tranen laat je stromen
Denkend aan
wat had kunnen zijn
Dromend over gisteren
Verlangend naar de woorden
Die nog echoën in je hart
Starend in de diepte van je eenzaamheid
Zie je nog een puntje licht
Morgen is er weer een nieuwe dag
Met nieuwe dromen

Lyla op de Heuvel



Toen ik het einde had bereikt
van mijn verdorven heden,
stond God op uit het slijk,
en weende;
en ik stond naast hem, ziende neder
op een verloren eeuwigheid.

En hij zei: je had geen gelijk;
maar dat is nu voorbij, van heden
tot aan die andere eeuwigheid,
is maar één schrede.

Surplus van liefde, waar moet gij nu heen?
hul u in eigen hoede
en slaap ten overvloede,
en in de morgenstonden... ineen.

Maar neen, laat nog de ziel vermoeden,
achter den horizon van steen,
het landschap dat niet kan verbloeden
omdat het ligt te spiegelen.

Van poëzie bezeten,
door demonen besprongen,
rotten de woorden
bij hun geboorte,
en liederen worden aas voor honden.

Onbekend



mijn droom

Mijn gedachten flarden als muggen om mij heen
niemand die mij begrepen scheen
Zij had zo goed de schijn opgehouden,
dit waren nu de mensen die ik het meest vertrouwden.
Mijn droom lag in duigen,
ik kon mij nergens achter verschuilen.
Tegen beter in hoopte ik dat ze eerlijk zou worden,
dat ze zou komen met de antwoorden.
Maar het was makkelijker een gesprek te verdraaien,
principes en vertrouwen vormde voor haar geen bezwaren.
De leugen heeft uiteindelijk de waarheid achterhaald,
en heeft zij voor het eerst gefaald.
Mijn leven kreeg opnieuw een kans,
ik ontsprong nog net op tijd de dans.
Oneerlijke mensen zie ik niet meer staan,
die hebben voor mij afgedaan.
vrolijk sta ik weer in het leven,
en kan nog steeds om mensen geven
Daarom ben ik ieder dankbaar, voor de les,
en alleen zwakkere spring ik voor in de bres

Ina Elen

Huis met gele deur

Huis heeft een gele deur,
eigenzinnig en apart
in een buurt met bruine deuren
en een ding-dong-bel.

Huis heeft een klingel-bel
van voor de renovatie
toen leven nog de straat was
en huis parkeerstation.

Geen bordje op de deur
van wie er woont enzo.
Omdat het steeds onzeker is
wie thuis is en wie niet.

Orridat het steeds onzeker is
wie thuis is en wie niet
van allemaal die wonen
achter de gele deur.

Huis heeft een gele deur:
open en uitnodigend.
Maar wie aanbelt merkt
dat niemand open doet.

De gele deur is enkel
gezicht naar buiten toe.
Erachter woont de angst
en de eenzaamheid.

Marlieke de Jong

Leven,

Niet zoveel letters gevreten,
geil ik naar kennis,
naar weten,
naar liefde ontdekken, proeven,
voelen, proberen vast te houden,

Een mens, om lief te hebben,
niet voor even zoals welkeer,
maar voor maanden, jaren,
een levenlang en zonder pijn,

Een rijkdom vergaren aan mooie
harten om me heen,
ogen die stralen, leven,
rimpels en lijnen om te bewonderen
bewardelen en te koesteren,

Bekrompenheid negeren, onbe-
vooroordeeld, geduld en zuivere (!)
liefde uitstralen,
zelfs naar de rotzakken op mijn weg,

Geen roze wolken,
maar stevig met beide poten
verankerd aan het fundament,
redden wat te redden valt,
leven wat te leven valt,

Misschien toch iets meer letters gevreten,
geil ik naar (meer/weer) weten!

Joyce Mesker

Terugvloeien

Hortend, stotend en gebroken
zal toch eens ontgroeid, ontloken
staan de knop, (vergeten) in 't verschoten
gras, de zonden van het menselijk zijn

Storend, stortend vloeit verscholen
langs de midweg elke
traan, verheven tot een vruchtbaar
nat, gezongen vloeibaar hartepijn

Hevig schijnend brandt de zon
de droefnis aller jaren stom
verworven geestkracht stemt de
mens, als snaren ragfijn en verdund
door trilling zijn gebroken

je weerstand is ontnomen

Irminda de Vries

KLEEFPASTAMANIA

Klodders kleefpasta,
Sieren de wasbak op,
Verdekt opgesteld op het plafon,
Onder het bed,
Het druipt van het balkon,
Het begon met 1 tube,
In tweeduizendtwee,
Met weemoed teruggedacht,
Aan het eerste exemplaar,
Nog geen jaar later,
Opgeteld,
Welgeteld,
De tel kwijtgeraakt,
Massa's tubes,
Van een verscheidenheid,
Aan flavors en fabricaten,
Hebben de revue gepasseerd,
De genoegdoening van die eerste tube,
Nog vers in het geheugen gegrift,
Zelfs niet in limited edition overtreft,
Kleefpasta,
Het kleeft,
Dat staat buiten kijf,
Knaagt aan de geest,
Alsof je tegen de klok in race d,
Met cruise control,
Op rampkoers,
Op naar de volgende voorde elverpakking,
Voor het geval,
Tijdens nachtelijk gedwaal,
De voorraad niet strekt,
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid,
Ruimschoots in gevaar brengt,
Het jaarlijkse quotum omhoog bijstelt,
Tot het zo hoog oploopt,
Dat het scrotum,
Gekleurde kleverige pasta spuit,
Verstrikt in een web van kleefpasta,
Met het einde in zicht,
Is het wel wetenschappelijk bewezen,
Dat na langdurig gebruik,
Supernational power,
Zich openbaard,
In werelds nieuwste superheld,
KLEEFPASTAMAN,
"Schrijf dat maar op je buik!?"



De Tempel

In de tempel van gezelligheid
Waar we elkaar zien en horen
Gezelligheid is een feit
Tafeljes door elkaar die door mensen worden bekoren bekoren
Maaltijden voorradig, koffie en thee
Sudderend gevoel in mijn lichaam
Een begeleidster als een goede fee
Een sigaretje treft geen blaam
Cursus na cursus met oefeningetjes
Zingend en dansend in de zaaltjes
En knutselen met dingetjes
Tot we een mooie ketting hebben van kraaltjes
Levensvragen komen ook aan bod
Hun beschouwingen omringen ons
Soms klinkt het een beetje zot
Absurde woorden lachen soms
Wat is het in de tempel soms fijn
Want er wordt op gelet
Dat wij niet versmelten in pijn
Dan worden de schaakstukken verzet
Ja die tempel is het DAC
Waar wij samenkomen met onze ziel
Je zit ver op je gemak
Je staat veer op voor je viel

Ferdinand van Wing



Falaise d'aval

Dit is hun rijk, hier zijn zij heer en meester.
Beneden mij de diepblauwe zee,
en hierboven het groene gras.
Ertussen vijftig meter gelaagde verticaliteit,
als een taart gemaakt voor reuzen.
Blauwgrijs in de morgenschaduw, met witte accenten
waar het zonlicht valt.
Residu van oude zeeën,
warm, ondiep en vruchtbaar
uit een lang verdwenen tijd:
het Krijt.
(er leefden dinosauriërs toen)
Meanderend als een gordijn,
Hier zijn wind en regen en de zee
beeldhouwers geweest, en nog.

En zij er tussen.
Krijsend, zwevend, dansend in de lucht
opzij van mij, onder mij,
brengen ze leven in dit landschap. De vierde dimensie.
Wezens van lucht en water. Meeuwen.
Tientallen, nee, honderden meeuwen.
Dit is hun rijk.

En ik, ik mis mijn vleugels.

Ernest Smit

De bruidspin

Vaak gaat bij haar een mondje open
De rups ontrolt aan haar gezicht
In droef vermaak spreekt zij verholen
de bruidspin toe, die haar verslindt
Als laster van de tong gesneden
uit luider keelgat gillen moet,
verweert de wanhoop opgespleten
de toedracht van een slinks verzoek
Natuurlijk spreekt hij van de liefde
en van een stenen bruiloftskrans,
die eenmaal onbemind gebroken
het veld ruimt voor vals liefdesglans

Irmlinda de Vries



Voor Sandra

Je kwam uit Curaçao,
Jou leren kennen is alles wat ik wao.
Maar we groeiden uit elkaar
Want veel mensen maakten bezwaar.
Je weet dat ik van je hou.

Voor Nicole

Ik leerde je kennen in Weert,
Met mij ging alles net verkeerd.
Jij was een enorme UB40 – fan
En de mooiste vrouw die ik ken.
Ik heb veel van je geleerd.

Michiel van Gog

Een nieuwe vlam.

Een nieuwe vlam, plots was zij daar,
Vanuit het niets en wonderbaar;
Een nieuwe vlam, die eeuwig mag branden,
Rein van hart, zal mijn ziele stralen of branden?
Een nieuwe vlam als een eeuwig licht,
Dat niet hoeft te doven lees mijn bericht.
Een fijne warmte, als een Olympisch vuur,
Met een warm verlangen, hopend dat dit voor altijd duurt.

P.Hersmus.

Dat einde

Bij elke confrontatie
Elk stukje zeer
Voel ik steeds die afwijzing
Van vroeger
Telkens weer

Bij elke liefkozing
Elk lieflijk woord
Voel ik steeds die angst voor verlatenheid
Van vroeger
Alsof het zo hoort

Bij elk afscheid
Mijn tenen gekromd
Voel ik steeds dat einde
Van vroeger
Wat nu nog komt

Natasha Schreuder

