

Herstel

Gedichtenbundel

Dichters Dichtbij

(c) 2025 Denkraam Actueel,

onderdeel van Basisberaad Rotterdam - Zorgbelang
Inclusief

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar worden gemaakt door middel van druk,
fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze
dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Auteurs

Angelique van der Ven, Jolanda Berger, Limke
Schopman, Jan Bijl, Irmlinda de Vries, Thimo Lammers,
Belinda van Bergem, Michiel van Gog, Astrid Schrama,
Kirsten van der Werk, Nina Erquicia Schep, Stefanie
Terpstra, Carel Tuinstra, Ilse Poortmans, Liza Rosenquist,
Crissy-Jane Streep, Bianca van Dijk.

Fotografie en illustraties

Irmlinda de Vries, Jos Scharema, Bianca van Dijk, Ernest
Smit, Bas van Bellen, Jan B Burger (†).

Redactie

Denkraam actueel

Contact

Basisberaad Rotterdam
Hoogstraat 66A
3011 PT Rotterdam

(010) 466 59 62

redactie@denk-raam.nl

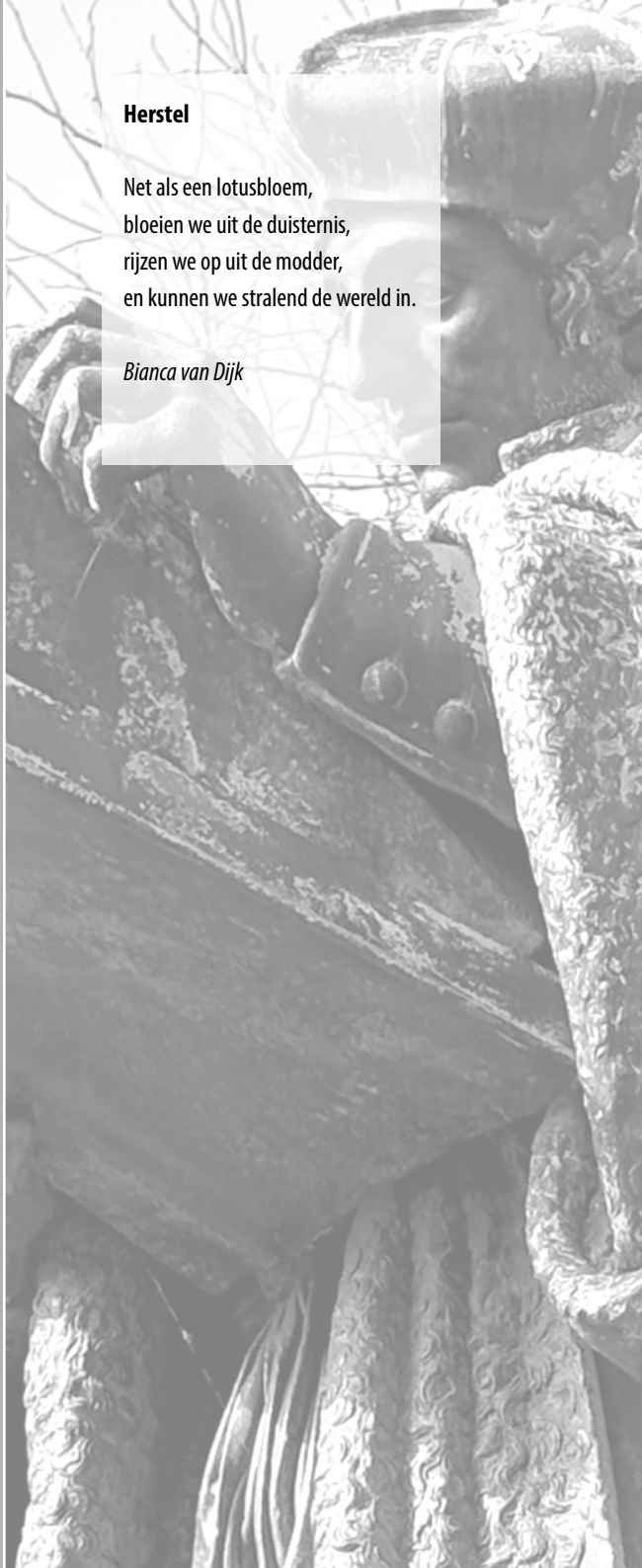
DENKRAAM

Basisberaad 
Rotterdam

Herstel

Net als een lotusbloem,
bloeien we uit de duisternis,
rijzen we op uit de modder,
en kunnen we stralend de wereld in.

Bianca van Dijk



Herstel

Herstel, wat is dat eigenlijk? Al vele jaren zetten cliëntenorganisaties zich in op herstel en eigen regie. Voor Basisberaad Rotterdam was het in 2025 tijd om tijdens de Week van Herstel terug te kijken op ruim veertig jaar geschiedenis en behaalde successen op het gebied van herstel.

Hoe ziet herstel er uit? Hoe ervaren mensen dit? Voor Denkraam een mooie gelegenheid om de ervaringen op het gebied van herstel te bundelen. Een gedichtenwedstrijd werd in het leven geroepen om (ex-)cliënten van de geestelijke gezondheidszorg (en hun naasten) te laten schrijven over herstel.

Het resultaat ligt nu voor u: zestien gedichten zijn geselecteerd. De dichters hebben veelal herstel van (psychische) klachten meegemaakt en kunnen verwoorden in juweeltjes van gedichten. Het geeft een mooi beeld van hoe herstel er uit kan zien.

We wensen u veel leesplezier toe!



Herstel

De gedachten waar ik me zo mee kwel
Reageer ik daarbij soms nog veel te schel

Ook al zijn wij een prachtig stel
Soms gaat het me te snel

Emoties die een plekje mogen krijgen
Dromen en wensen met elkaar te rijgen

Het is een groot gevecht
Toch ben ik dankbaar voor de grenzen die ik daarbij verleg

Met wollige klossen en het ontwarren
Ik zal het nieuwe jaar in knallen.

Angelique van der Ven

In herstel

Mijn hele leven lang
Blijf ik in herstel zijn
Ik was altijd zo bang
Voor die dagelijkse pijn

Maar het gaat nu beter
Ik ben nu stabiel
Ik weet nog die periode
Dat ik steeds verder viel

En dat is oké
Want ik krabbelde weer omhoog
Maar dat klote gevoel
Reikt tot aan de regenboog

Dat raak je niet meer kwijt
Dat zal je moeten dragen
Zolang je maar weet
Wanneer het tijd is om hulp te vragen

Want je voelt maar bent niet alleen
Er zijn zoveel mensen
Met ook die gevoelens
En die hetzelfde als jou wensen

Een sterkere jij
een betere tijd
Wees niet alleen
Vraag hulp, tijdens jouw strijd

In herstel
Dat blijf je je hele leven
En dat is prima
Juist in herstel heb je zoveel te geven

Jolanda Berger

Stel

stel je voor
stel je voor
dat je door en door
gaat
stilstaat
én in jezelf praat
stel je voor
dat je jezelf verraad
en dat je dan welgesteld
versneld hersteld
in herstel
gaat
stel je dan nog eens voor
dat je door en door
versteld
staat
dat je versteld
staat
over je herstel
nu je over je herstel
praat
in het hier én nu
stel je dan toch eens voor
dat dat
wat
hier staat
vanzelf
gaat
welgesteld
verteld
hersteld
in herstel
gaat
op zichzelf
staat
stel je toch eens voor
dat
dat dat
ja, dat
stelselmatig ingewikkeld
(b)leek

Herstel

Wat maakt je kapot?
Was het je nijldige familie,
Die valse klasgenoten,
Die gemene meester?

Waar ging je verloren?
In oorlog met lotgenoten,
Op de vlucht om eten te vinden,
Weg van de ellende naar veiliger land?

Hoe bleef je staan toen het daar ook niet goed ging,
Waar vond je hulp voor je armoe en twijfel,
Wie gaf je vol vertrouwen een hand?

Hoe kreeg je orde in een hoofd vol met zorgen,
Waar vond je uitkomst voor een sprong in het duister,
Welke gedachten kreeg je niet uit je hoofd?

Er is maar één weg om het duister te keren,
Na elke duisternis komt er weer licht.
Na elke winter de lente, de zomer,

Kijk naar het leven en zie hoe het voortgaat,
Verbind je met bloemen, loop in de regen,
Vlieg met de vogels hoog in de lucht.

Laat los zware gedachten, laat ze maar gaan,
Leef in het licht van de Zon en de Maan,
Zij zullen altijd met de mens samen gaan,
Hier en nu in een eeuwig bestaan.

Jan Bijl

HET BESCHRIJVEN VAN EEN CIRKEL

existentieel prozaïsch gedicht

Ziek zijn is een cirkel willen beschrijven, is een beschrijving van een ziekteproces.

Een proces om terug te keren naar de bron.

Drinken bij de bron bij ziekte, is een gezondmakingsproces, is lijden en hopen, is nadenken en werken aan genezing.

Ziekte is gelijk aan een poging tot een verwerkingsproces

Is beter worden

Is beter worden dan men was

Is volmakter een hele cirkel kunnen beschrijven.

Ziekte is ziek zijn en met een lamme arm willen tekenen. Soms helpt rust, soms is men chronisch aangedaan. Dan blijft de arm lam en de cirkel onderbroken.

Een hulpstuk om de cirkel rond te maken kan dan rust geven.

Soms wil men geen hulpstuk.

Iemand kan er voor kiezen om ondanks de pijn, het lijden te onderzoeken.

Teruggaan naar de bron, naar het ontstaan van de cirkel.

Eén zijn met het begin.

Ziek zijn is menselijk falen.

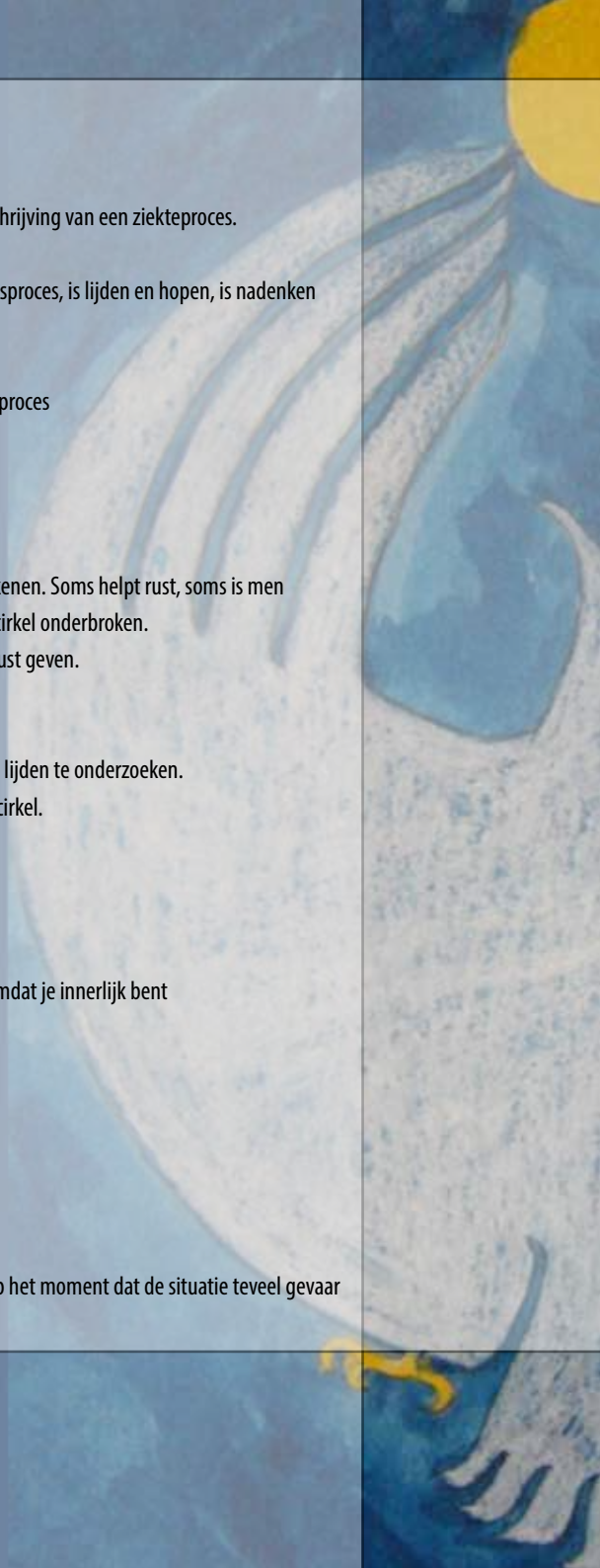
Durven falen, is moedig zijn.


Is ophouden met streven als je halverwege bent, omdat je innerlijk bent

Geknapt,
Versteend,
Vergroeit,
Verroest.

Ziek zijn is een vorm van gezond verstand.

Iets dwingt mij om de terugtocht te aanvaarden, op het moment dat de situatie teveel gevaar met zich meebrengt.





Ik ben ziek van de liefdeloosheid
Of van verdriet
Of van een destructief verlangen om de destructie zelf te vernietigen.

Ziekte is oxidatie van iets wat al een onnatuurlijke loop neemt.
Heb ik een bewuste destructieve daad nodig om het destructieve wat mij teistert te vernietigen?

Twijfelen tussen het agressieve zijn en het liefdevol opnemen van het zieke in het gezonde.
Ik voel beide strijden.
Ik ben beide.
Wordt de zieke gedwongen te kiezen temidden van de schokkerige bewegingen die zij maakt om vooruit te komen?

Hoe integreer ik datgene wat mij beangstigt en deel uitmaakt van het wezen dat ik zelf ben?
Hoe herteken ik het vertekend beeld dat mijn blikveld gevangen houdt?

Ik ben een
 kwart cirkel
 Een halve
 Een driekwart

En ondanks de verkramping om die laatste kwart neer te zetten en ondanks dat mijn onvermogen blijft, ben ik.

Iedere zieke ontwerpt haar prothese.
In de hoop dat de zieke wint om een ziekte proces tot een goed einde te brengen, is creativiteit en eenheid met al het zijnde vereist.

Irmlinda de Vries
(gedicht en illustratie)

Het antwoord

Stel jezelf even voor, Kleine Binky.

Oké, Ik ben Thimo en ik ben 8 jaar.

In mijn gedachten zit een vraag.

Wat is er mis met mij?

Het antwoord.. Waar ik lang op moest wachten.

Anders, dat ben jij.

Ik zal me even voorstellen, Ik ben Thimo en ik ben 12 jaar.

Maar wat is dat precies?

Ik weet niet wat het woord betekent,

Moest ik blij zijn, of boos, of verdrietig?

Is het mijn schuld? Alles verandert.

Uiteindelijk komt het allemaal door mij.

Ik zal me even voorstellen. Ik ben Thimo. Inmiddels 14 jaar.

Slimmer werd ik, ook een betweter.

Kennis is macht. Een Slogan om niet te vergeten.

Motivatie op school was er niet, vrienden ook geen. Opletten deed ik, aantekeningen ook. maar huiswerk?

Thuis kwam altijd de vraag omdat mijn broer zijn huiswerk wel maakte:

"Thimo, Heb je je huiswerk al gemaakt? Nee natuurlijk niet." Ze gaven zelf al antwoord.

Ik zal me even voorstellen: Ik ben 17 jaar.

Als ik anders ben, gedraag ik me ook anders, anders dan mijn broer. Ik heb andere kwaliteiten. Maar welke dan?

Na de middelbare ging ik weg, op zoek naar mezelf. Wie ben ik eigenlijk. "Waarom voel ik me zo. . ."

Thimo. Je hebt depressie. Je hebt suïcidale gedachten. Zie je die strop niet om je nek hangen? Waarom heb je dat geprobeerd?

Ik word niet geaccepteerd voor wie ik ben. . . wacht. . . Wie ben ik eigenlijk? Wat is mijn doel?

Iedereen heeft een doel. Samen gaan we de jouwe zoeken. Dit is jouw diagnose.. Autisme

Ik zal me even voorstellen:.. 18 jaar.

Therapiesessies achter elkaar door en door. Ik moet meer te weten komen over mijzelf. Maar ik wil niks.

Blessures erbij maken me nog depressiever. En door niks meer te willen kom je aan omdat je niet sport. Vind je het raar dat je zo dik bent?

Nee... eigenlijk niet.. niemand wil ook omgaan met dit moddermens. Een lelijk stuk ongeluk. Dat is wie ik ben.

Echt niet. Je bent mijn kleine binky, ik houd van je. En mama ook. Je broer ook! Dat is toch logisch, ik ben je vader, mama zegt elke avond als je naar bed gaat dat ze van je houdt. Dus onthoudt dat!

Soms papa, soms weet ik echt niet wat ik zonder je moet.

Ik zal me even voorstellen: Thimo, 19 jaar.

Dat maakt toch niet uit, Niemand weet alles.

Zolang je maar onthoudt dat je een Lammers bent. Als je wilt stoppen met voetbal is dat goed, maar we zoeken dan even verder naar een sport die je misschien wel leuk vindt. Oké?

Misschien is volleybal wel de oplossing?

Ik zal me even voorstellen: Ik ben Thimo Lammers, 20 jaar.

Na 3 jaar dat gedaan te hebben was ik over mijn depressie heen. Ik had de strop ook van mijn nek gehaald.

Dankzij mijn ouders en de mensen om mij heen. Ik had er maar 2. Alleen vond ik mezelf nog steeds een stuk ongeluk en was niet zelfverzekerd.

Toen ging ik op zoek naar meer vrienden. Die ik uiteindelijk vond. Daar speel ik nu vaak D&D mee. Dat zijn mijn maatjes, Kennis is macht en kennissen zijn machtig.

en toen zeiden ze:

Thimo. Je bent niet anders... Je bent jezelf...

Talentedvolle, Hilarische, Intelligente, Maffe, Opschepper.

Echt waar? Ja Thimo... Echt waar.

Ik zal me dus nu even goed voorstellen:

Mijn naam is Thimo Hendrik Thomas Lammers. Initialen T.H.T.

Ik ben 23 jaar, mijn lievelingsdier, Panda, -Kleur, Scharlaken, -Eten, Shoarma.

Ik heb gevoetbald en gevolleybald. Ik ben ongelukkig. Maar ik heb ermee leren leven.

Ik ben heel open over mezelf, dat wil ik altijd zijn. Dus je mag me altijd dingen vragen. Het is alleen wel aan mij of ik ze zal beantwoorden.

Thimo Lammers

It's a long story.....I have time.

Als kind zijnde niet begrepen worden binnen het gezin.

Ben ik wel op mijn plek, en pas ik hierin?

Steeds weer wikken en wegen en doe ik het goed, maar voor wie, voor jou of voor mij?

Die ander een plezier doen ondanks alles, die tijd is voorbij.

Horen zij niet mijn stem. Ik mag niet spreken en word steeds stiller en verlies wie ik ben.

Op de achtergrond dat wordt mijn nieuwe plek. Nee durven zeggen tegen die ander dat durf ik niet, klinkt dat gek?

Steeds hoor ik weer, dat is niets voor jou, ik zou het niet doen, dat kan jij toch niet en het is toch te moeilijk voor jou. Hoe blijf ik hierin mijzelf trouw.

Mag jij mij wel of juist niet. Ik raak in de war en doe harder mijn best, want alleen zijn kan ik niet, en hoop hierdoor dat jij mij ziet.

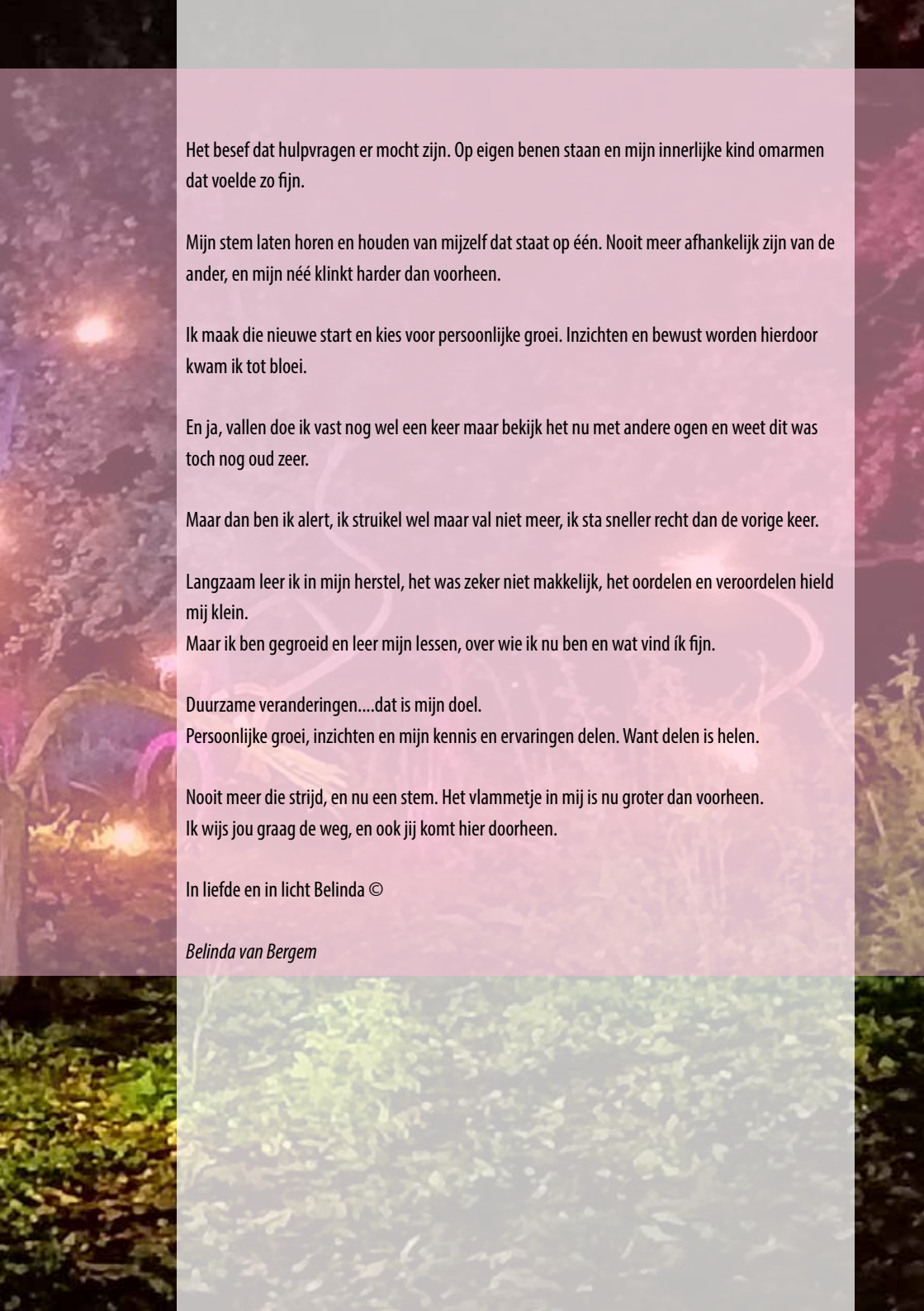
Nu ben jij opeens wel heel dichtbij, ik verlies hierdoor de controle dus schuif ik jou alvast ver weg van mij.

Ik leer mij te gedragen naar het moment, zo kan ik overleven maar vergeet ik totaal wie ik ben, en dat is iets wat maar niet went.

Mijn emoties uiten dat kan ik niet meer, laat staan erover praten want dat doet verdomde zeer.

Weggliden naar de afgrond, mezelf kwijtraken in lichaam en in geest.

Steeds weer die vraag, stel dat ik wél mezelf was geweest.



Het besef dat hulpvragen er mocht zijn. Op eigen benen staan en mijn innerlijke kind omarmen dat voelde zo fijn.

Mijn stem laten horen en houden van mijzelf dat staat op één. Nooit meer afhankelijk zijn van de ander, en mijn néé klinkt harder dan voorheen.

Ik maak die nieuwe start en kies voor persoonlijke groei. Inzichten en bewust worden hierdoor kwam ik tot bloei.

En ja, vallen doe ik vast nog wel een keer maar bekijk het nu met andere ogen en weet dit was toch nog oud zeer.

Maar dan ben ik alert, ik struikel wel maar val niet meer, ik sta sneller recht dan de vorige keer.

Langzaam leer ik in mijn herstel, het was zeker niet makkelijk, het oordelen en veroordelen hield mij klein.

Maar ik ben gegroeid en leer mijn lessen, over wie ik nu ben en wat vind ik fijn.

Duurzame veranderingen....dat is mijn doel.

Persoonlijke groei, inzichten en mijn kennis en ervaringen delen. Want delen is helen.

Nooit meer die strijd, en nu een stem. Het vlammetje in mij is nu groter dan voorheen.

Ik wijs jou graag de weg, en ook jij komt hier doorheen.

In liefde en in licht Belinda ©

Belinda van Bergem

Opgenomen

Jaren geleden werd je gedwongen opgenomen.
De maatschappij dacht: 'verward persoon',
Later kon dit individu aan dit protocol ontkomen.
De cliënt, zoals hij of zij tegenwoordig wordt genoemd,
Is erkend en benoemd.

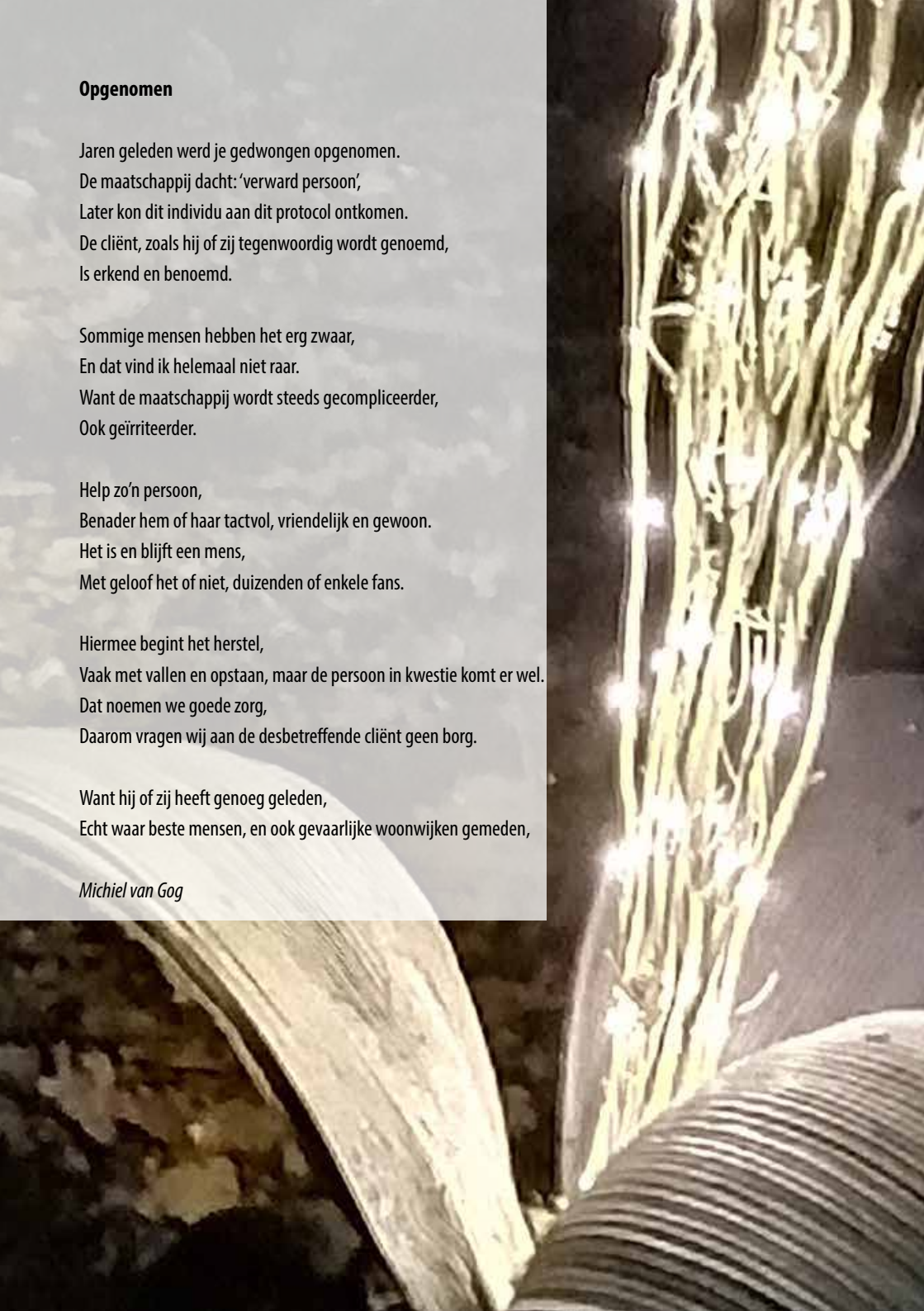
Sommige mensen hebben het erg zwaar,
En dat vind ik helemaal niet raar.
Want de maatschappij wordt steeds gecompliceerder,
Ook geïrriteerder.

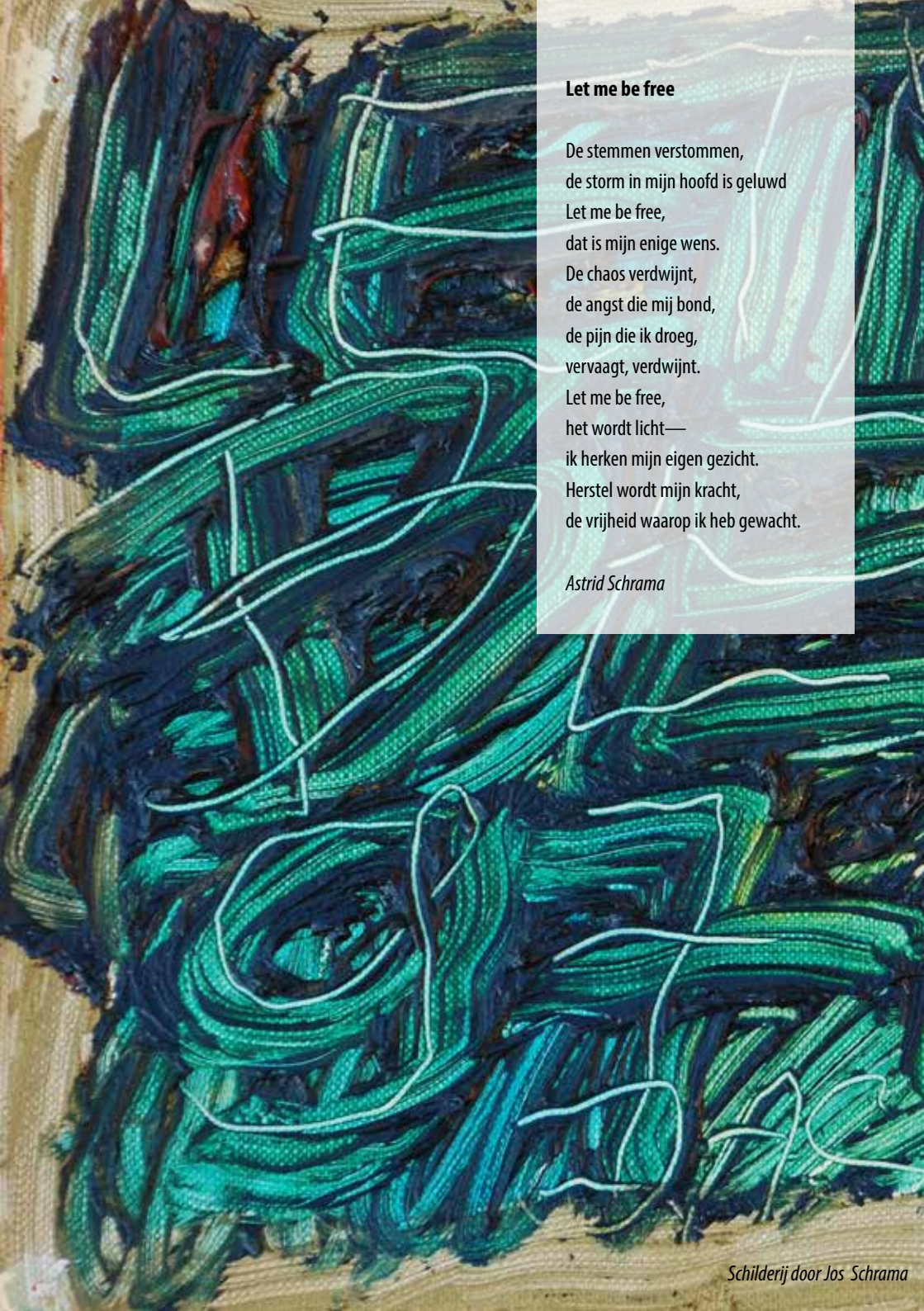
Help zo'n persoon,
Benader hem of haar tactvol, vriendelijk en gewoon.
Het is en blijft een mens,
Met geloof het of niet, duizenden of enkele fans.

Hiermee begint het herstel,
Vaak met vallen en opstaan, maar de persoon in kwestie komt er wel.
Dat noemen we goede zorg,
Daarom vragen wij aan de desbetreffende cliënt geen borg.

Want hij of zij heeft genoeg geleden,
Echt waar beste mensen, en ook gevaarlijke woonwijken gemeden,

Michiel van Gog





Let me be free

De stemmen verstommen,
de storm in mijn hoofd is geluwd
Let me be free,
dat is mijn enige wens.
De chaos verdwijnt,
de angst die mij bond,
de pijn die ik droeg,
vervaagt, verdwijnt.
Let me be free,
het wordt licht—
ik herken mijn eigen gezicht.
Herstel wordt mijn kracht,
de vrijheid waarop ik heb gewacht.

Astrid Schrama

Benzodiazepinen

Hallo lieve vriend Benzo

Ik ben 12 jaar over tijd, dat ik over jou ga schrijven beste vriend.

Want ik wou dat ik jou toen niet had ontmoet, nooit had verdiend!

Het valt mij dan ook zwaar je dit te moeten vertellen,

Maar ik laat mijzelf niet langer door jou kwellen.

Mijn excuses, dat het zo moet lopen,

Maar ik heb de behoefte om..., nee ik ga jou afstoten!

Benzo,

Wist ik het toen, 12 jaar gele, maar meteen..

Want wat was ik nou, 21? Toen je in mijn leven verscheen?

Ook al was je lang in nood mijn rots in de branding, een houvast,

Jij was mijn grote beperking, dat noem ik nou ballast!

Tis tijd, dat jij mijn rugzak voorgoed verlaat,

Jij bent een onnodig souvenir, die mijn groei in de weg staat.

Benzo

Van al je vrienden, was het jij! De populairste van de klas,

Ja jij! die als eerste verscheen toen ik bang was,

Van alle liefde die ik nodig had, was jij de knuffel die ik kreeg..

Van alle ondersteuning, was jij degene die stabiel bleef.

Echter, ik was bang.. bang om als mens te gaan groeien.

Om fouten te maken, in het diepe te springen en tot een bloem te bloeien.

Ben.. Bemoeial!

Ik Ben Zo een zombie in jouw aanwezigheid..

Prikkels, plezier, behoeften.. ik raakte het allemaal kwijt!

Door jouw bemoeienis werden echte problemen vermeden..

Waarna de strijd om het survivals werd gestreden..

Terwijl.. Trauma's, het was zo overduidelijk,

Maar die verstopten zich met jou te gemakkelijk..

Bemoeial..!

Bedankt, voor het afnemen van mijn gevoel, emoties, het stil zetten van mijn leven..

Dank je voor alle demoties en problemen die ik daarna heb gekregen!

Dank je, dat je voorkwam dat fysieke klachten ontdekt werden,

Dank je, dat ik naar de psych gestuurd werd door al die derden.

Dank je, dat je mijn driftimpulsen enorm versterkte..

Ik dank je, af, omdat je averechts werkte..

Benzodiazepinen,

Je moet gaan beseffen dat je tijd is geweest,

Jij hoort niet lang thuis in de huidige tijdsgeest!

Hoe vaak verpest je wel geen levens van patiënten en omgeving?

Je verandert werkelijkheid in een neerwaartse beleving.

Ik ben blij dat ik van jou ben gekomen,

En dat ik afscheid van je heb genomen!

Liefs, je vriendin

Kirsten

Herstel

Langzaam stijgt de zon weer op,
na regen, storm en hoop.

Stap voor stap, door pijn en strijd,
komt het herstel, het nieuwe zijn.

De weg is lang, maar het licht is daar,
in rust en tijd, alles wordt klaar.
Herstel groeit als een bloem in de grond,
sterk en zacht, diep geworteld, gezond.

In stilte groeit het herstel,
eenzaamheid als schaduw, fel.
Toch in de leegte, zacht en klein,
ontstaat de kracht, weer helemaal een.

Nina Erquicia Schep



Lotgenotencontact

Ik zie jou, jij ziet mij
ik zie de angst in je ogen
Maar ook de hoop
eindelijk te kunnen vertellen wat echt leeft

Ik zie de pijn van ontbering
en van eenzaam zijn
maar ook vreugde van herkenning
eindelijk begrepen zijn

Jij ziet mij, ik zie jou
een wereld van afschuw
ondraaglijke pijn

Niemand kon zien
of wilde erkennen
maar jij kent die eenzaamheid net als ik

Ik voel me vrij om mijn angsten
te laten gaan hier bij jou

Jij voelt je vrij om de kwetsbare eenzaamheid
te delen met mij

Ik zie jou en jij ziet mij
in al die kwetsbaarheid
in al die kracht

Van al dat huilen
en kwetsbaar delen
worden wij sterk

Besef dat kwetsbaar heel sterk maakt
maar ook dat sterk voordoen
je kwetsbaar maakt

Zie, hoe sterk dat huilen is
te erkennen, wat je pijn heeft gedaan

en ga eindelijk weer dromen
Van verder dan nu

Stefanie Terpstra

Intolerantie

Ik voel de storm
Die blaast mij om
Ik kijk vooruit
Mijn ogen dicht

Ik zoek een hand
Hij is er niet
Ik sta alleen
Maar wil het niet

Ik hoor een stem
Hij scheldt mij uit
Ik ben
Maar toch weer niet

Was het maar anders
Voor iedereen
Gevangen wil ik niet
Was ik maar vrij!

Carel Tuinstra



Hulp vragen

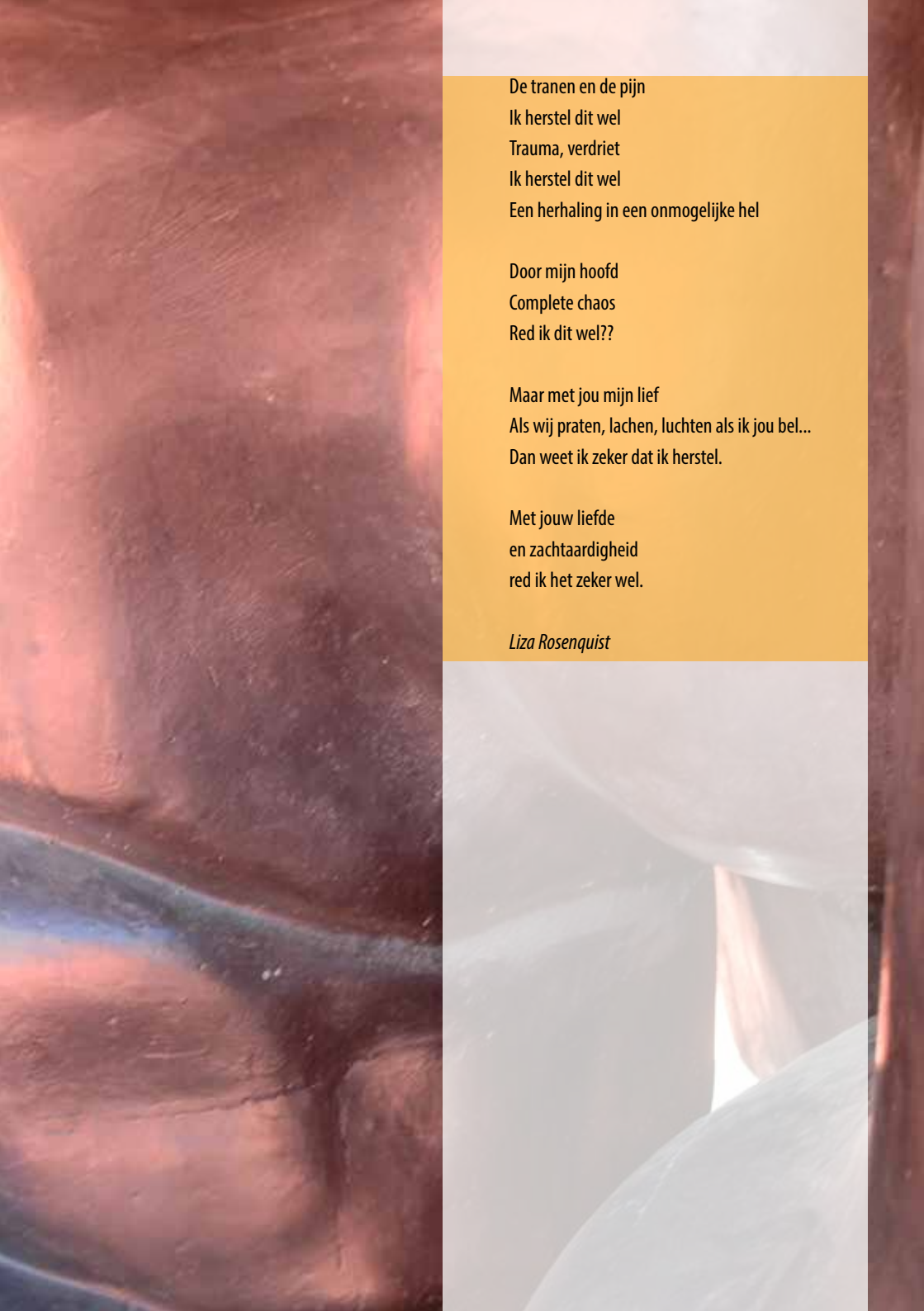
Hulp vragen
de kans weer wagen..
aan mijzelf denken
om mijzelf liefde
te schenken..

het voelt zo maf
maar het is
geen straf..
ik leer om
hulp
te aanvaarden
het is
van zoveel
waarde..

het voelt
als zwak
maar
het is juist
moedig
en sterk
ik zie in
dat ik soms
te hard "werk" ..

Ik ben een
kwetsbaar mens
zoals zovelen
wie durft dat
te laten zien..?
ik durf dat
te doen
want door te
delen
kan ik helen.

Ilse Poortmans



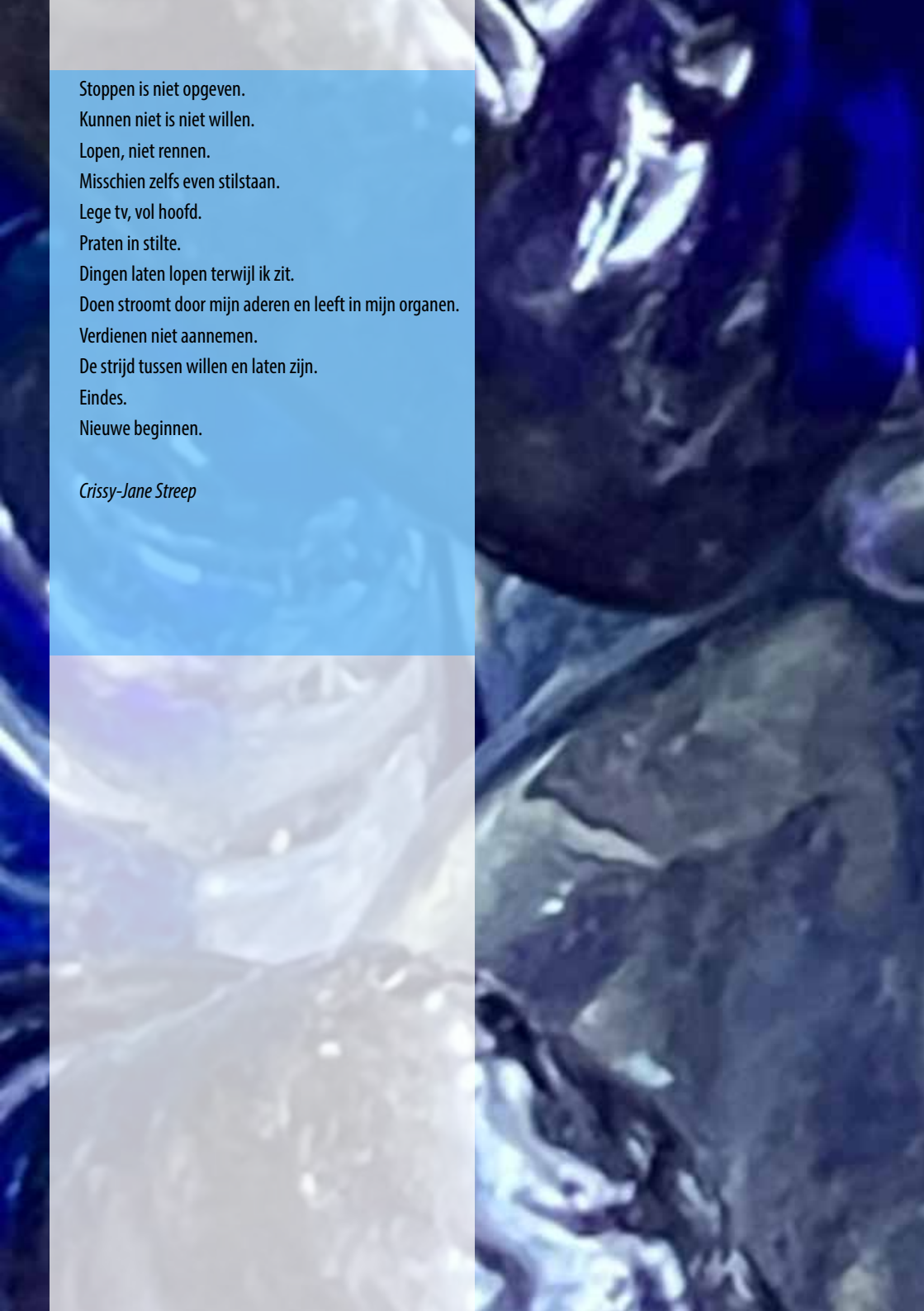
De tranen en de pijn
Ik herstel dit wel
Trauma, verdriet
Ik herstel dit wel
Een herhaling in een onmogelijke hel

Door mijn hoofd
Complete chaos
Red ik dit wel??

Maar met jou mijn lief
Als wij praten, lachen, luchten als ik jou bel...
Dan weet ik zeker dat ik herstel.

Met jouw liefde
en zachtmoedigheid
red ik het zeker wel.

Liza Rosenquist



Stoppen is niet opgeven.
Kunnen niet is niet willen.
Lopen, niet rennen.
Misschien zelfs even stilstaan.
Lege tv, vol hoofd.
Praten in stilte.
Dingen laten lopen terwijl ik zit.
Doen stroomt door mijn aderen en leeft in mijn organen.
Verdiene niet aannemen.
De strijd tussen willen en laten zijn.
Eindes.
Nieuwe beginnen.

Crissy-Jane Streep



Dichters Dichtbij verzamelt gedichten. Gedichten die geschreven worden door (ex-)cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. Van de achterkant van een bierviltje tot de mooiste tijdschriften: juweeltjes van gedichten worden er geschreven. Vaak gaat dit moois verloren, of blijft het in kleine kring. Dit willen wij doorbreken. Dichters Dichtbij is een initiatief van Denkraam, een online platform voor en door betrokkenen van de ggz, maatschappelijke opvang en verslavingszorg.