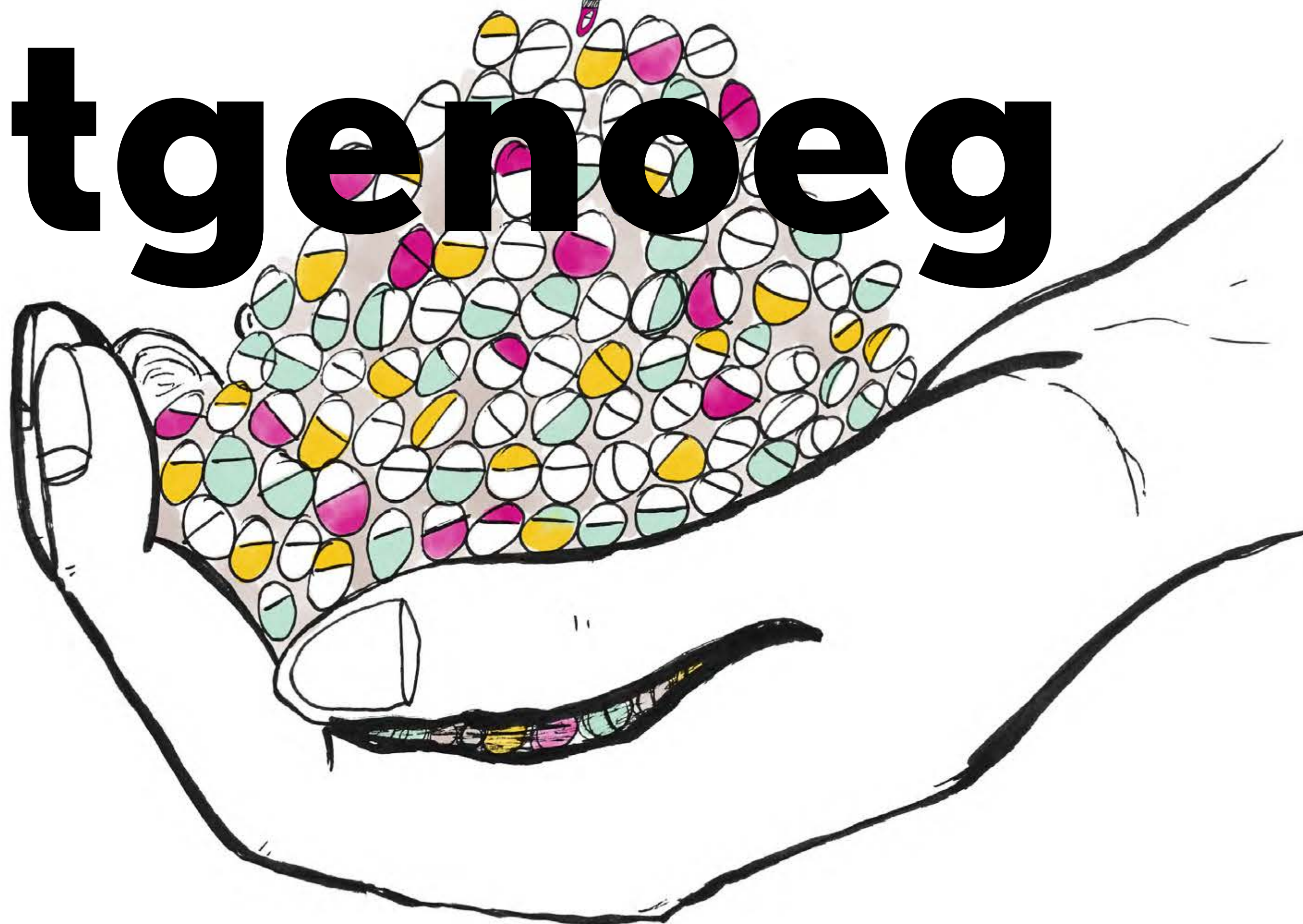


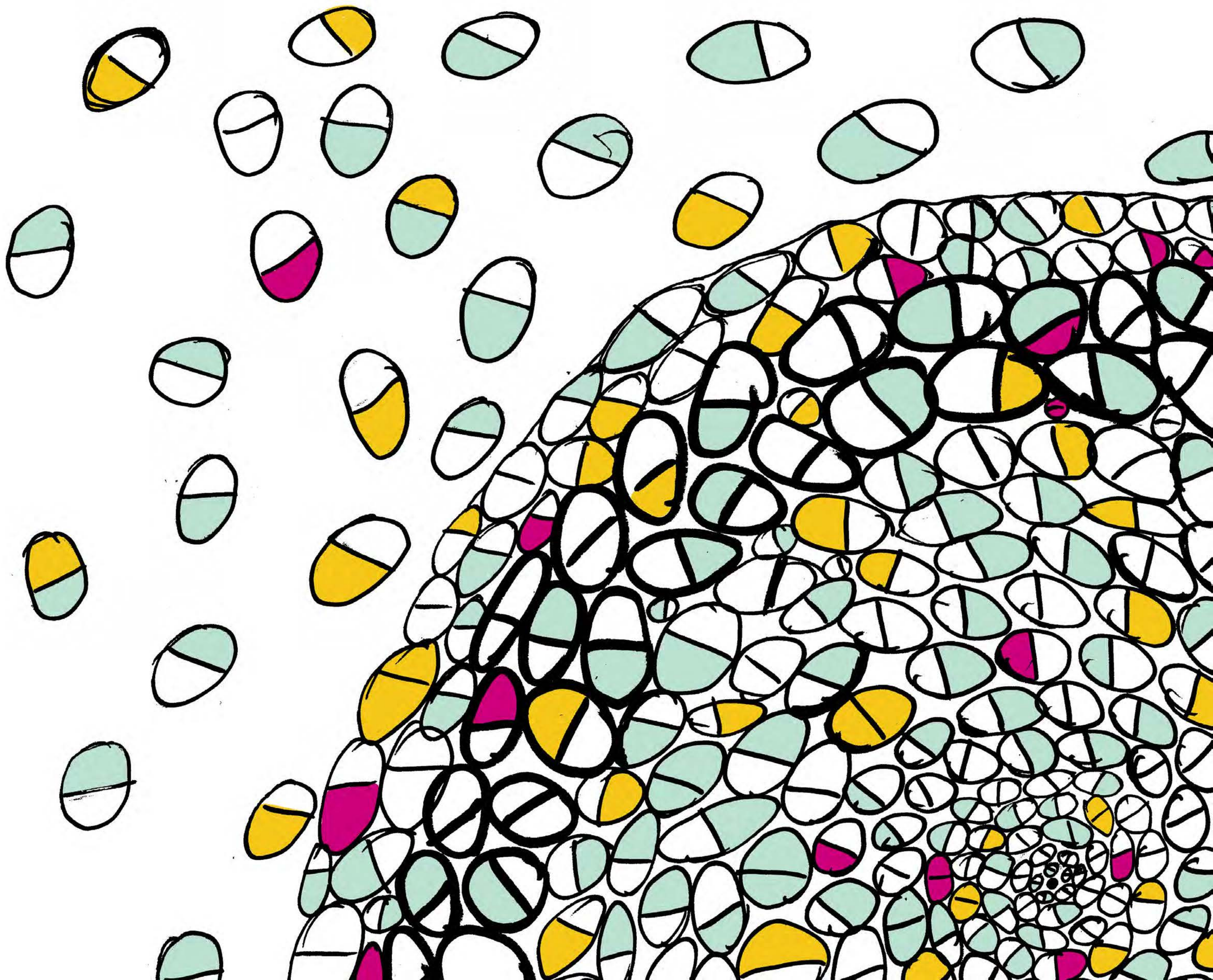
Pilletje

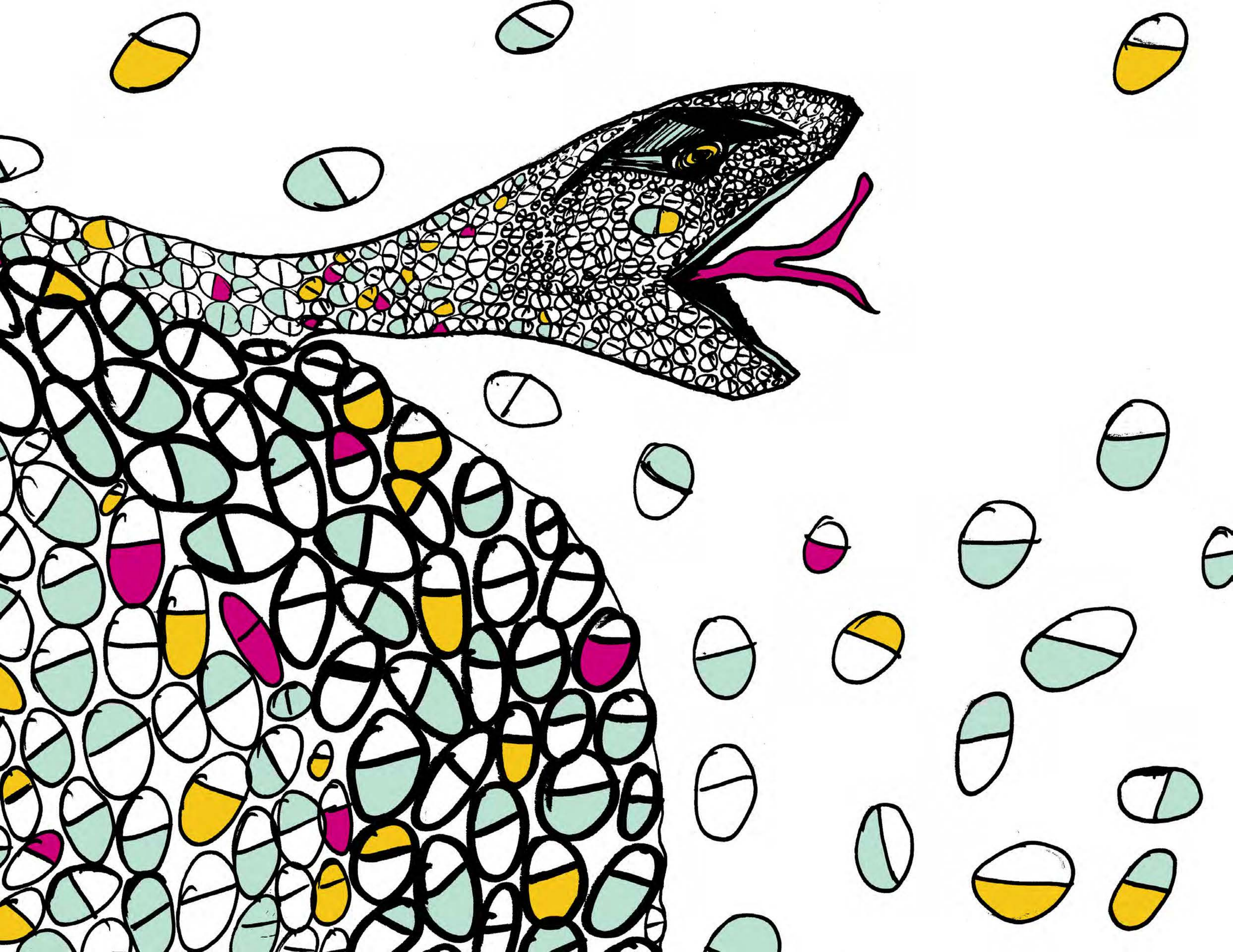


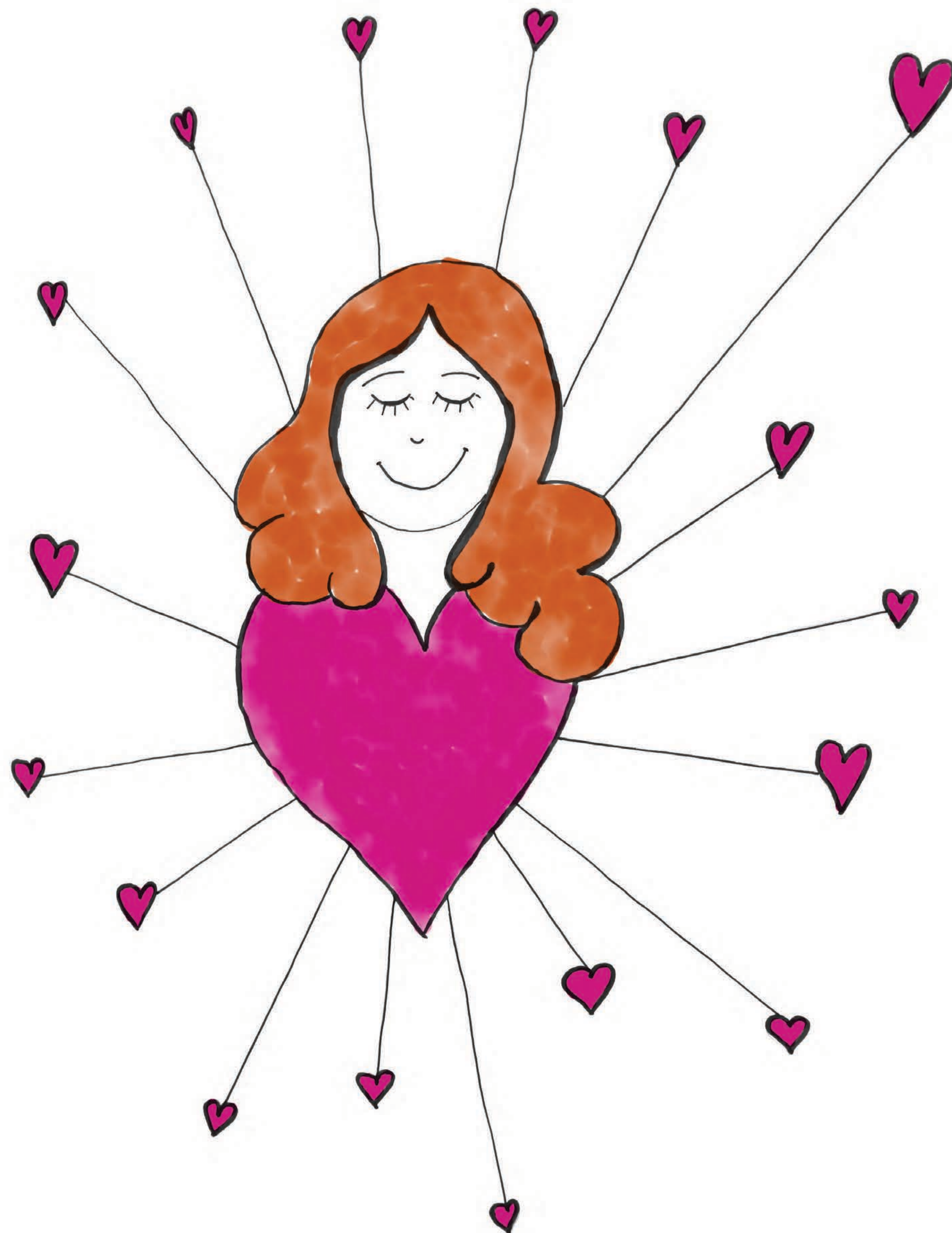
Nooitgenoeg



*door JFH
met illustraties van
Floortje Deckers*





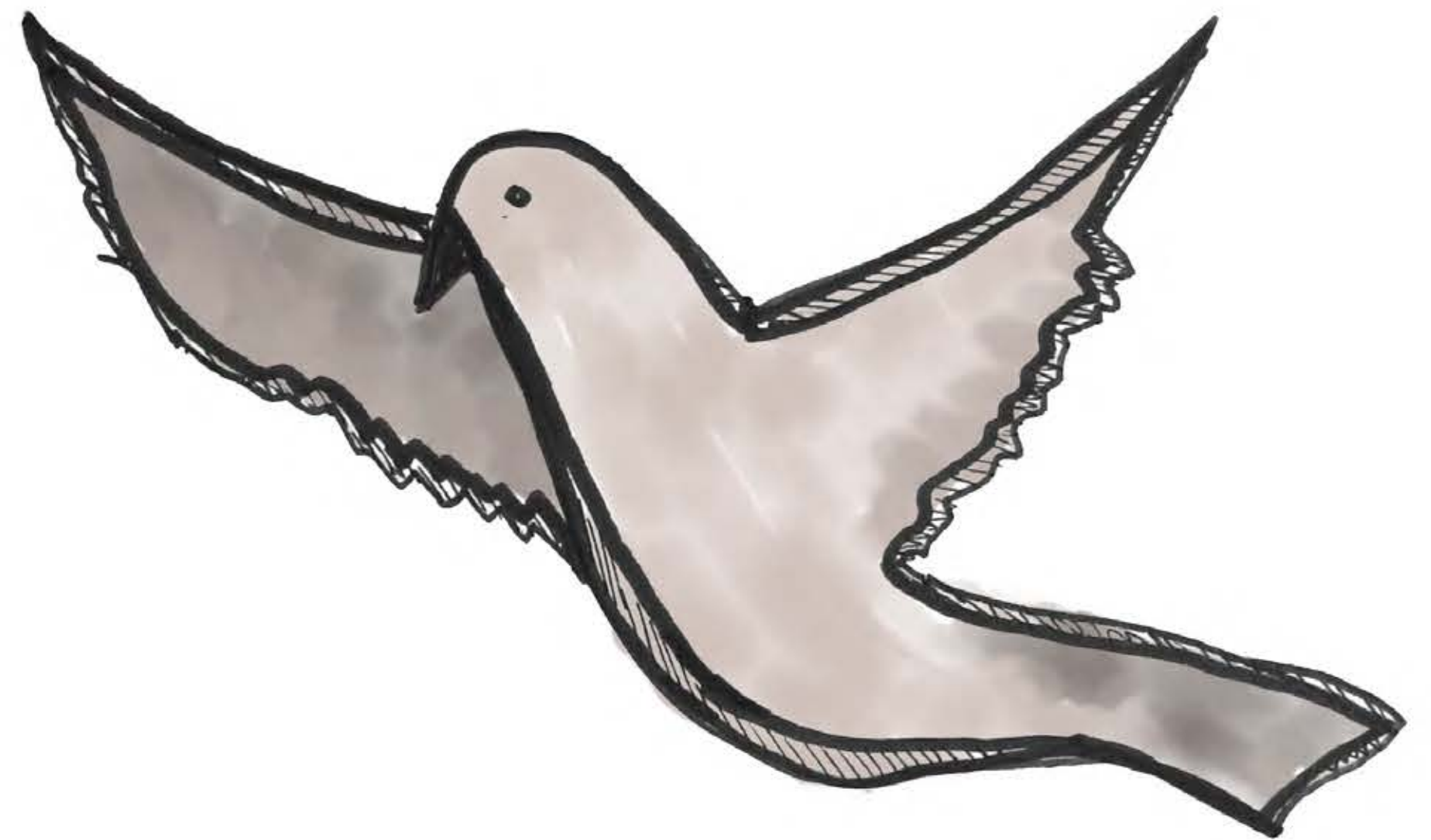


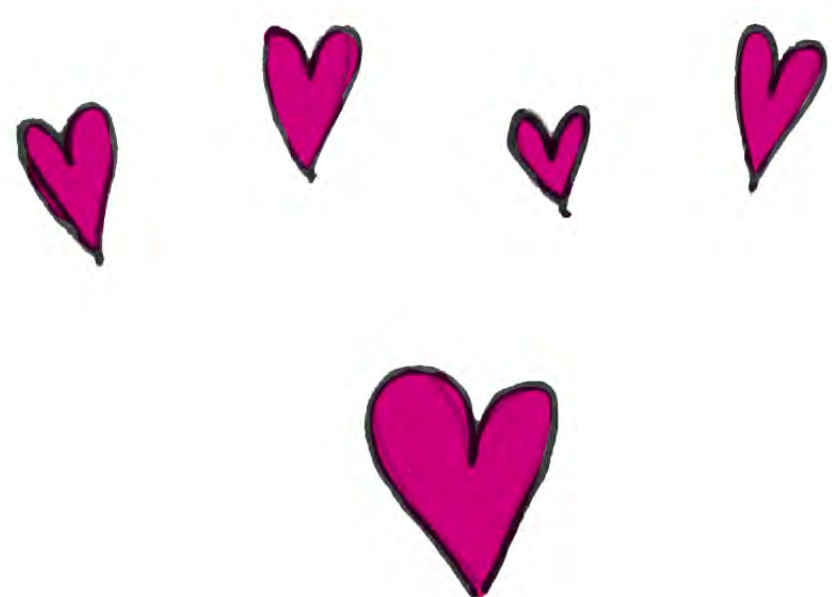
Pilletje Nooitgenoeg...

En het meisje met gevoel

*Voor mijn geliefde en mijn kinderen
en voor de gehele wereld...*

*‘Inzicht is mij gegeven en dat geef ik op
goed gevoel weer door.
Opdat niemand zal beleven,
wat het betekent om te breken met gevoel.’*





Voorwoord

*Zag je me niet?
Ik wachtte bij de ingang van de kliniek
Je liep langs me zonder te kijken*

*Zag je me niet?
Ik kwam thuis met pijn
Je ging door met je wat je altijd deed*

*Zag je me niet?
Ik liet zien dat ik kon fietsen
Je was te druk...*

*Zag je me niet?
Ik kwam thuis en wilde je begroeten
Je klaagde over de wereld*

*Zag je me niet?
Ik wilde met je spelen
Leefde je wel?*

*Wij zagen jou en konden er niet bij
We reikten tot in je diepe dalen
En wilden mee tot in de wolken
Het leek te hoog gegrepen*

*Mama wij zijn hier
We begroeten je
We willen spelen
We willen delen
We willen met je leven*

*Ik sta voor je, ik ben bij je
En je herkent me niet*

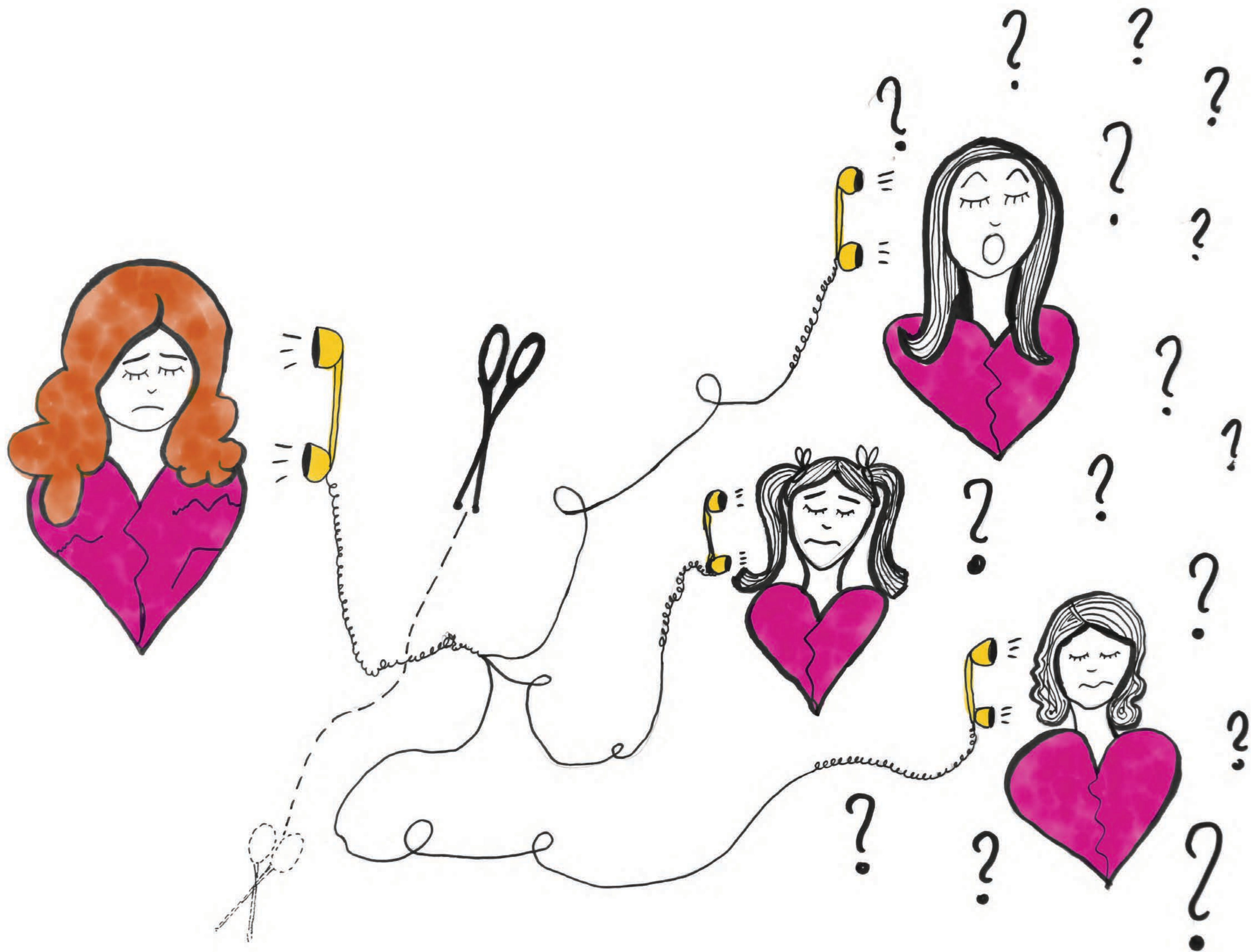
*Ik wil dat je leeft meisje
Ik wil dat je leeft, mens
Ik wil dat je leeft, mama*

Mama waar was je?

Er was eens een meisje met gevoel,
Dat gevoel ging maar niet weg.
Ze riep geschrokken: 'Help!'
Maar niemand kon haar horen.



Ze wilde even rust nemen
en haar gevoel begrijpen.
Ze belde al haar vriendinnen af.
De verbinding werd verbroken.



Ze sloot de ramen en deuren
en kroop op de bank.

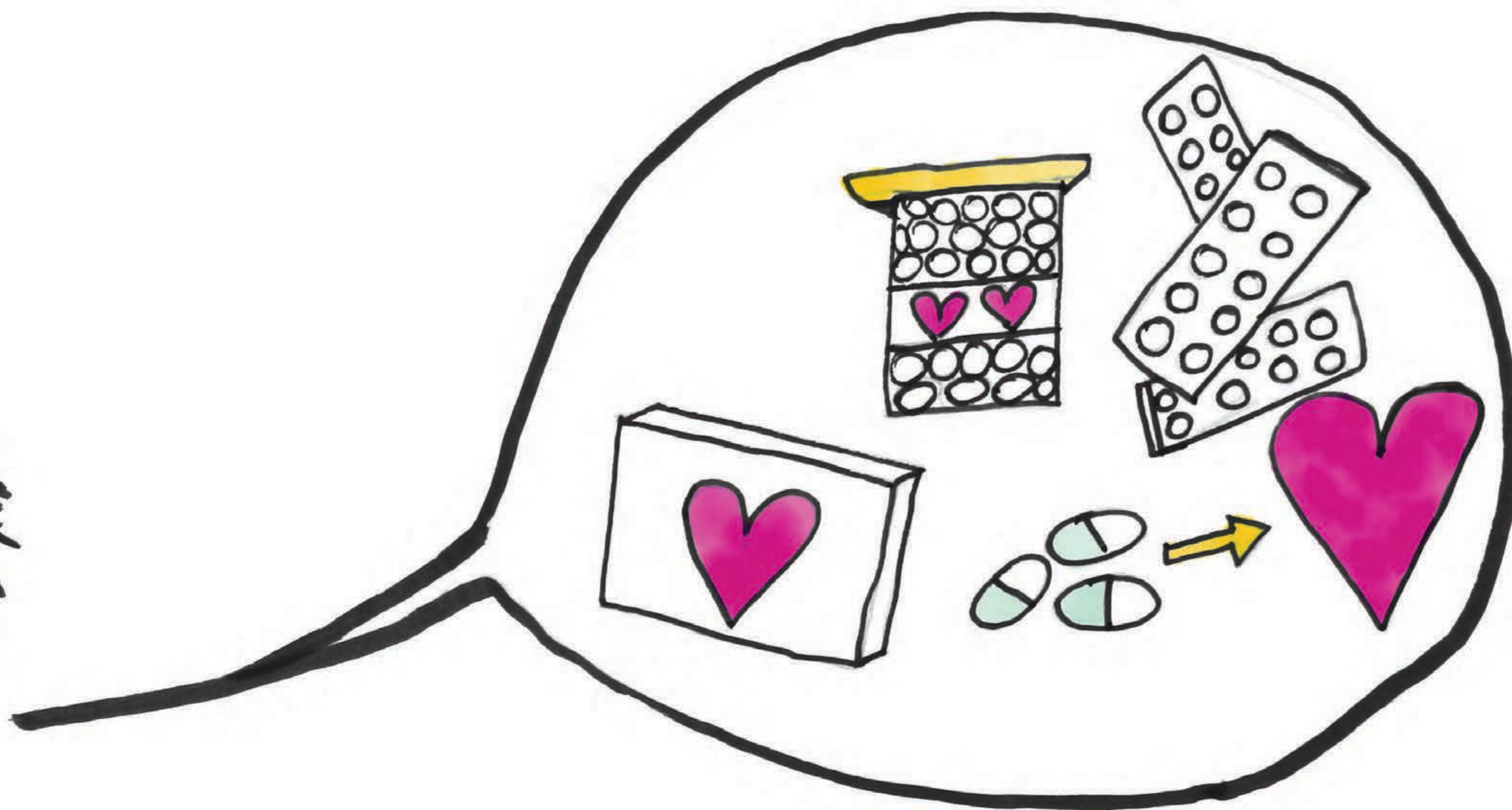
Hier bleef ze enkele maanden zitten.

Maar het gevoel ging niet weg.

Het groeide.

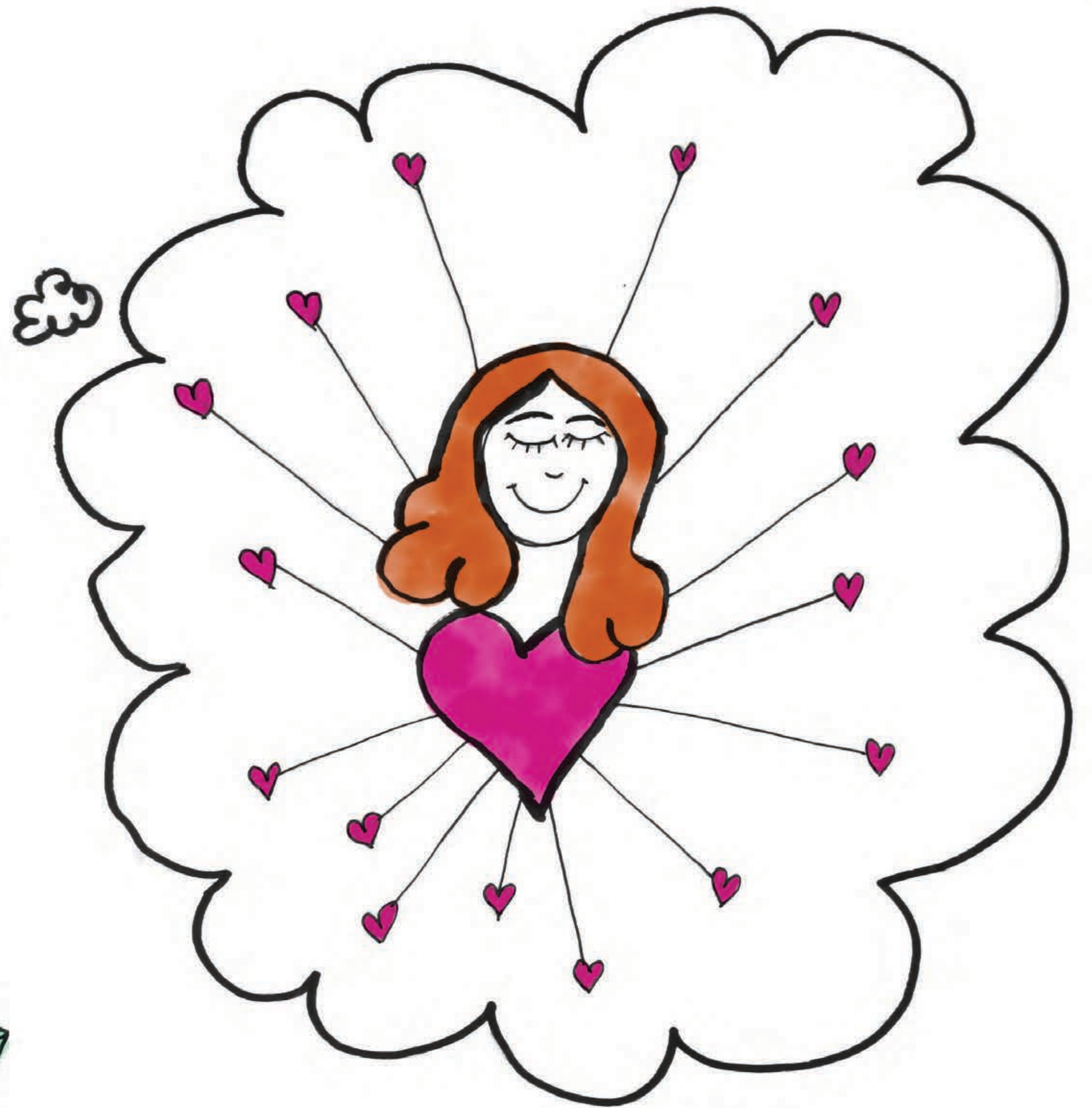
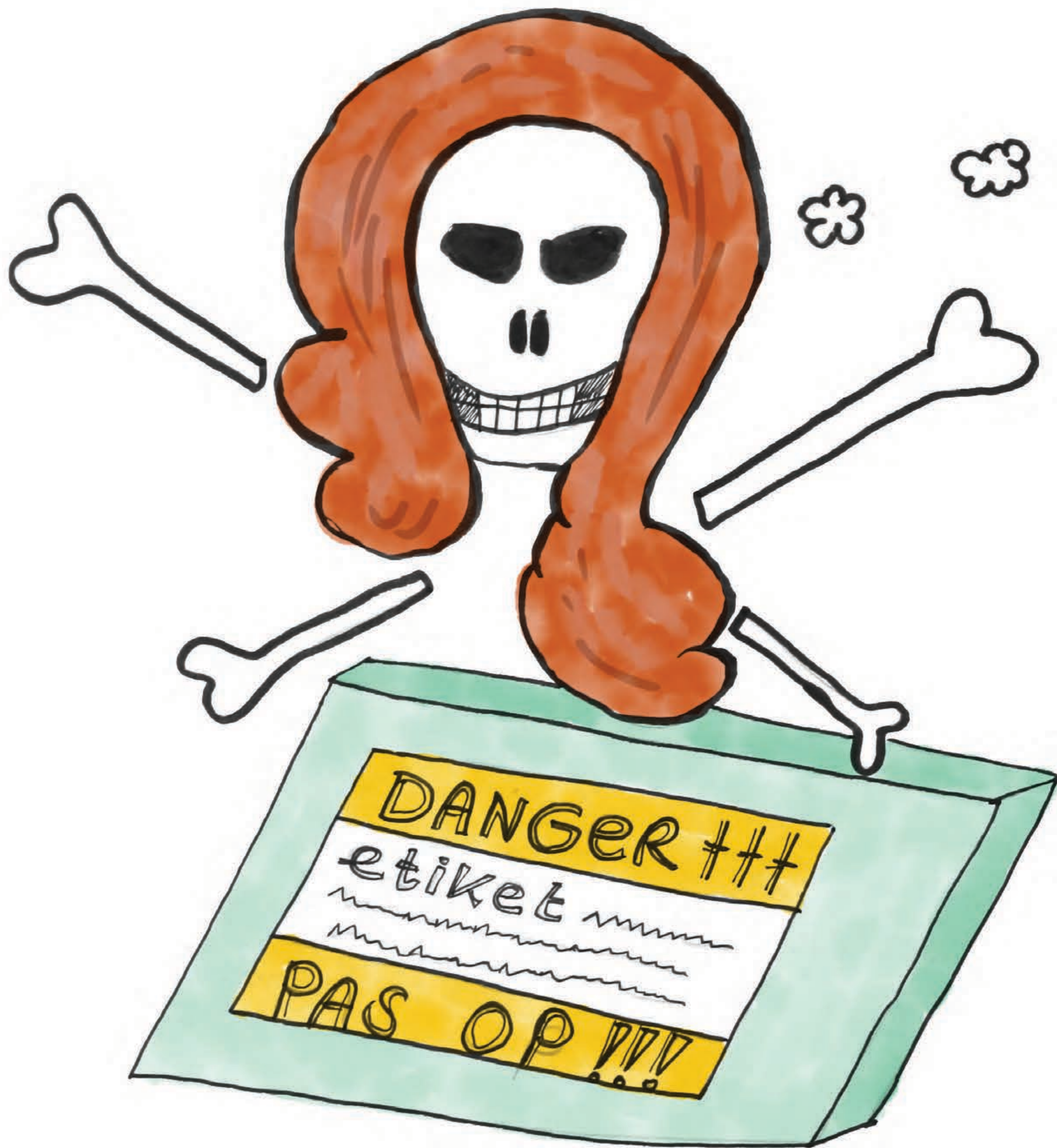


Toen belde zij de dokter
en kon niet benoemen
wat er precies met haar was.
De dokter zei: 'ik heb wel iets voor jou.'
Toen had hij er een cliëntje bij.



Ze kwam thuis met doosjes pilletjes
dat was goed voor haar, toch?
Maar het gevoel ging niet weg.
Die maanden slikte ze door.
Half groene pilletjes...

En het was niet genoeg.



Algauw werd ze ziek.

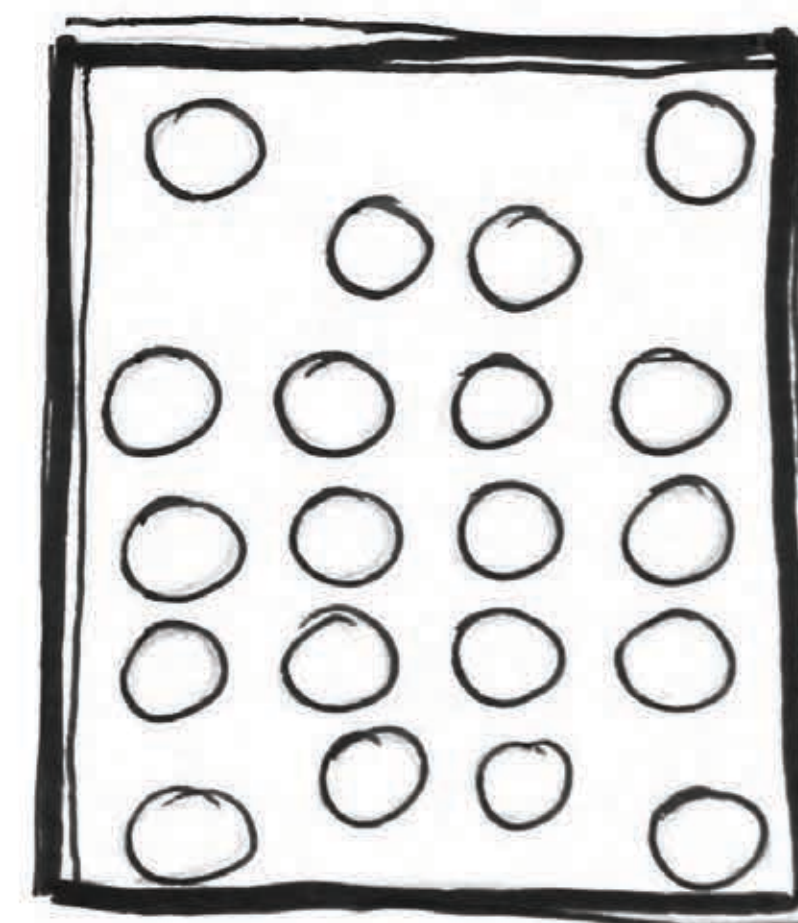
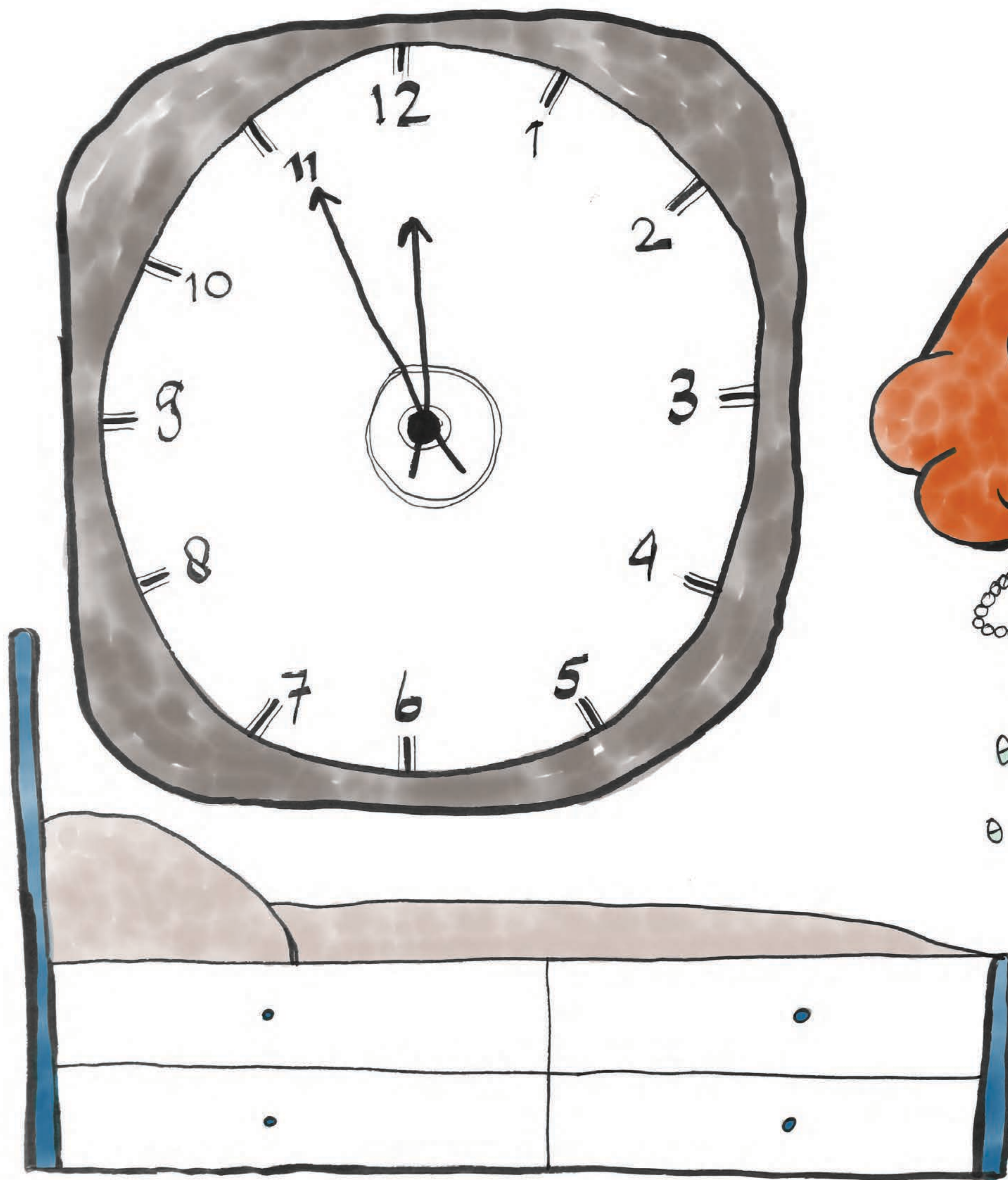
Ze wilde stoppen, maar kon het niet meer.

Ze kon niet meer slapen.

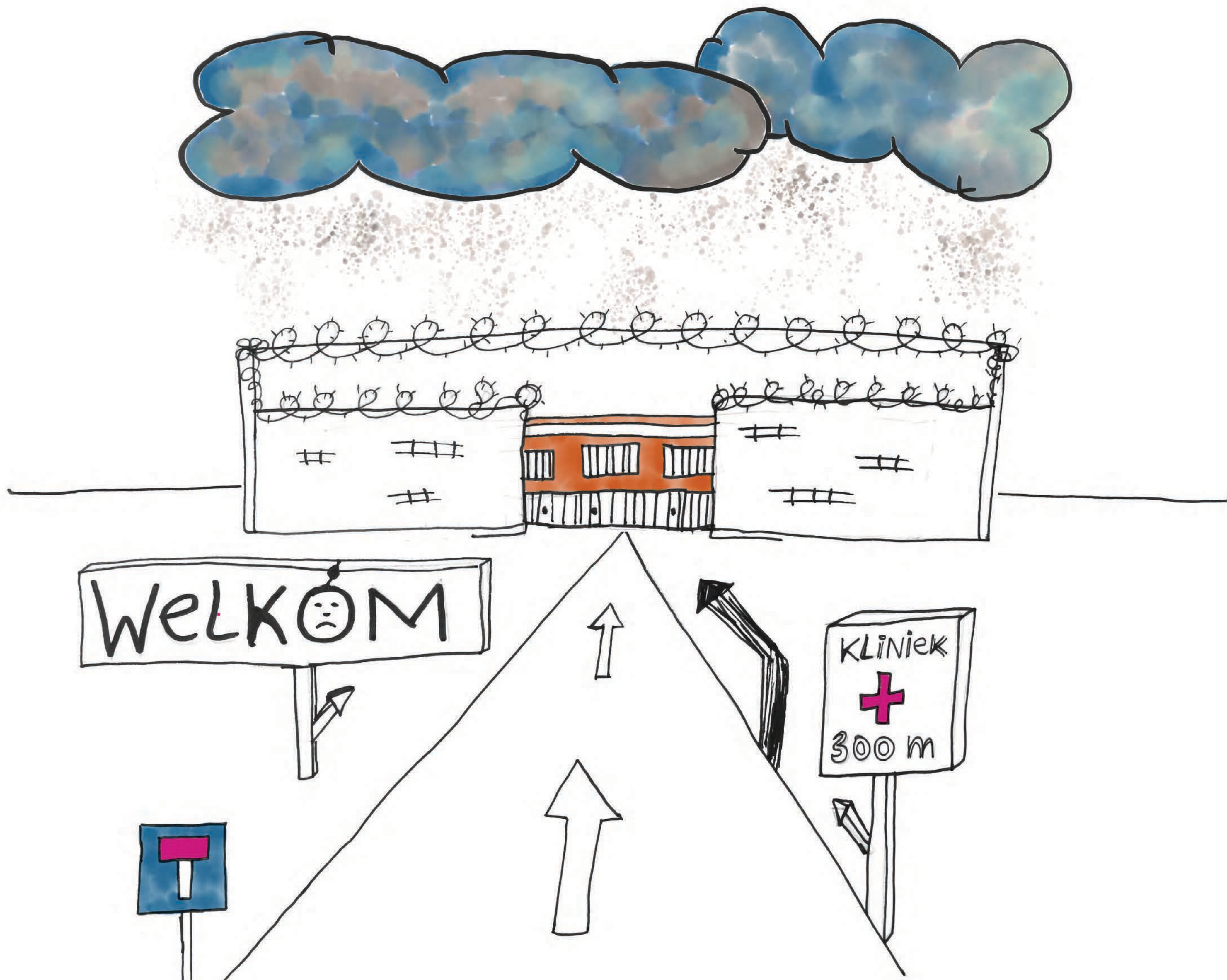
Ze slikte door...

Gele pilletjes...

Maar het was niet genoeg.

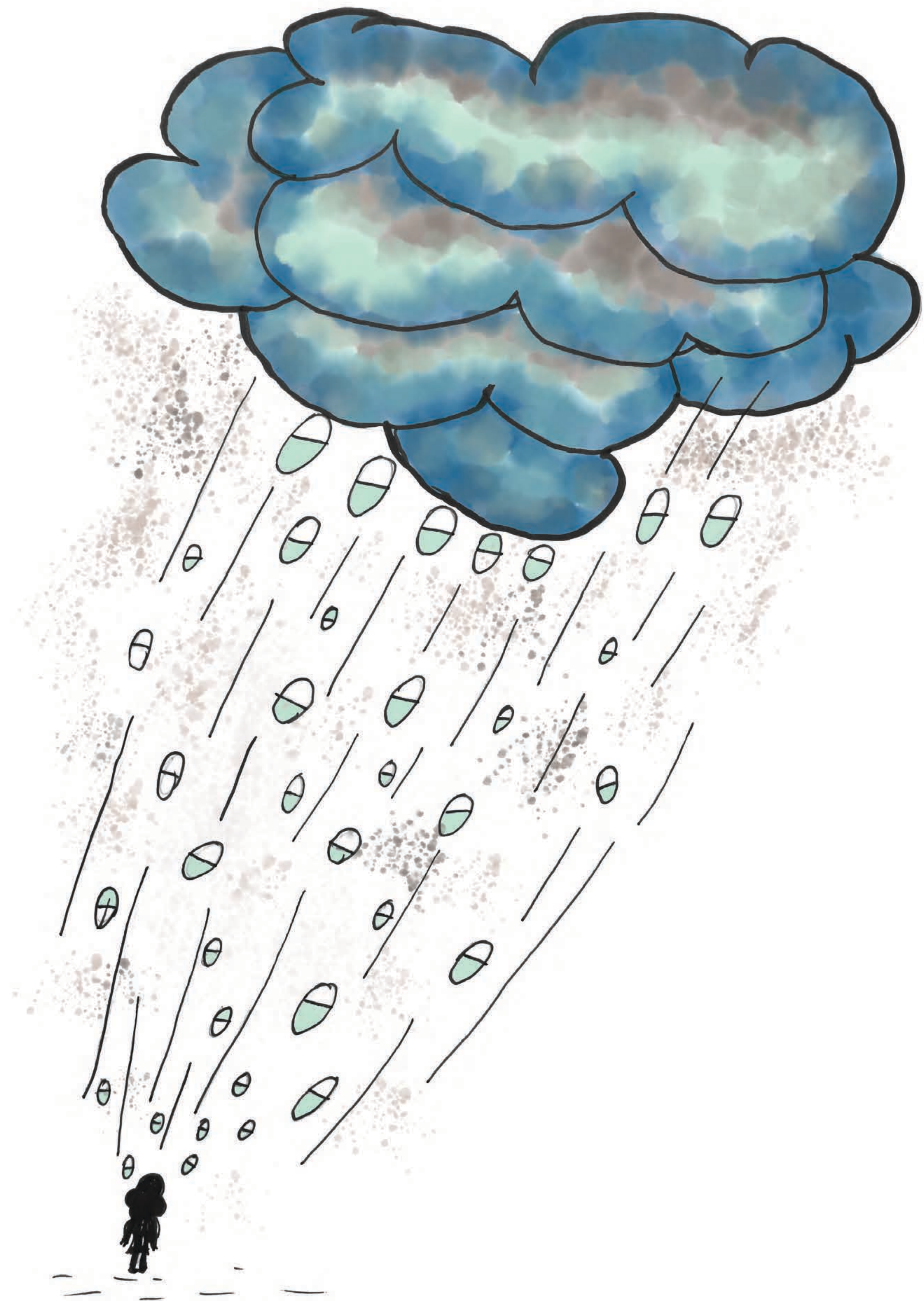


Dat jaar ging zij vaak langs de kliniek.
Iedere keer kreeg ze er een pilletje bij,
maar ook dat was niet genoeg.
Ze werd onrustig.
Ze slikte door...
Witte pilletjes...



De zon bleef weg en de nacht was donker.
De sterrenhemel zwart.
Geen lichtje dat haar lijden verlichtte.
Een jaar ging voorbij.
Ze werd depressief en ze slikte door...
Roze pilletjes...

Het was niet genoeg.



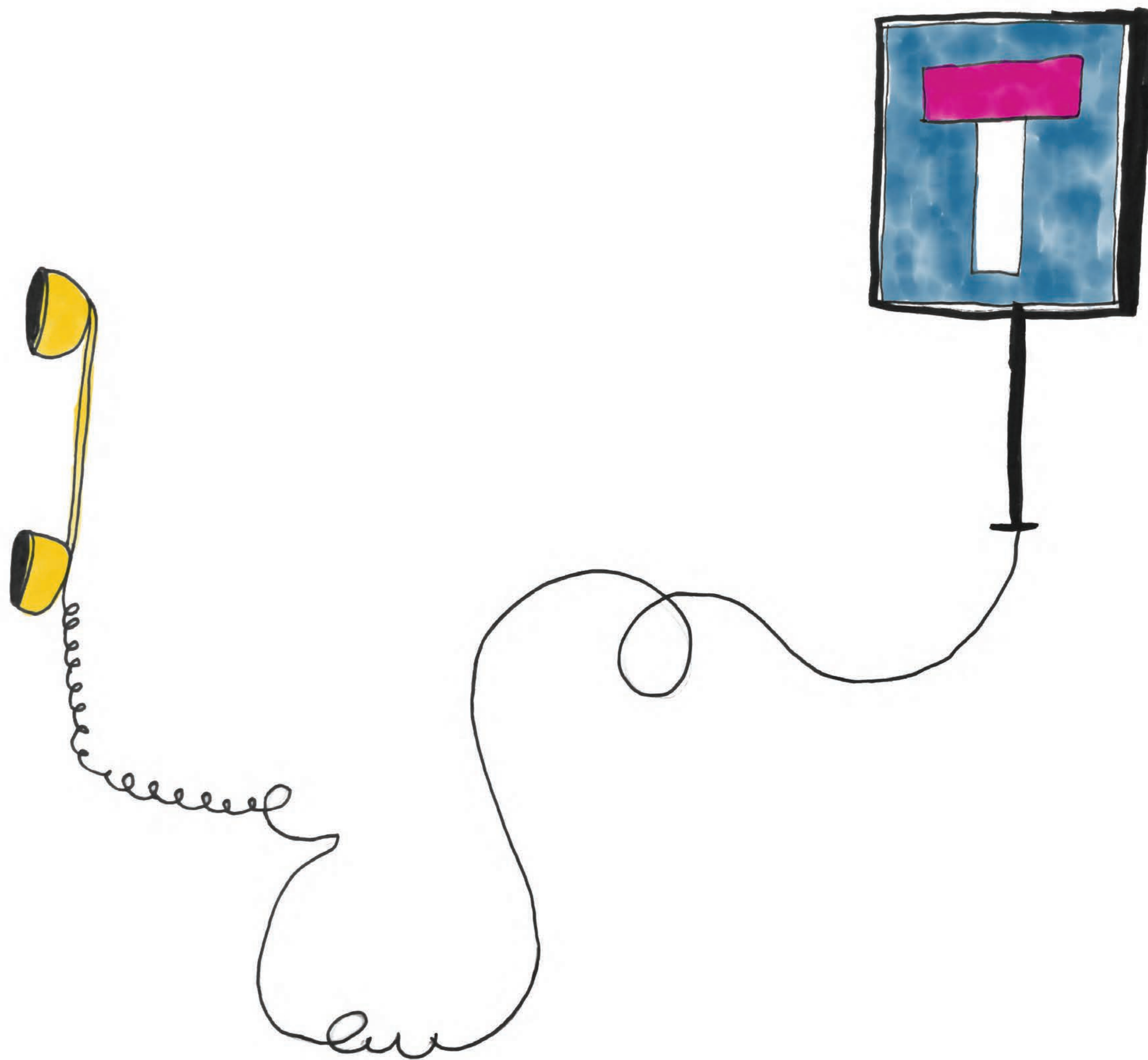
Het jaar erop, verloor ze ieder contact
met de wereld om haar heen.

De jaren die volgden waren eenzaam.

Ze slikte door...

Halve en hele pillen...

En het was niet genoeg.



Ze kreeg pilletje na pilletje.

Ze slikte alles. Weg.

Maar het gevoel werd ondraaglijk.

Het groeide. Had ze niet genoeg?

Ze slikte door...

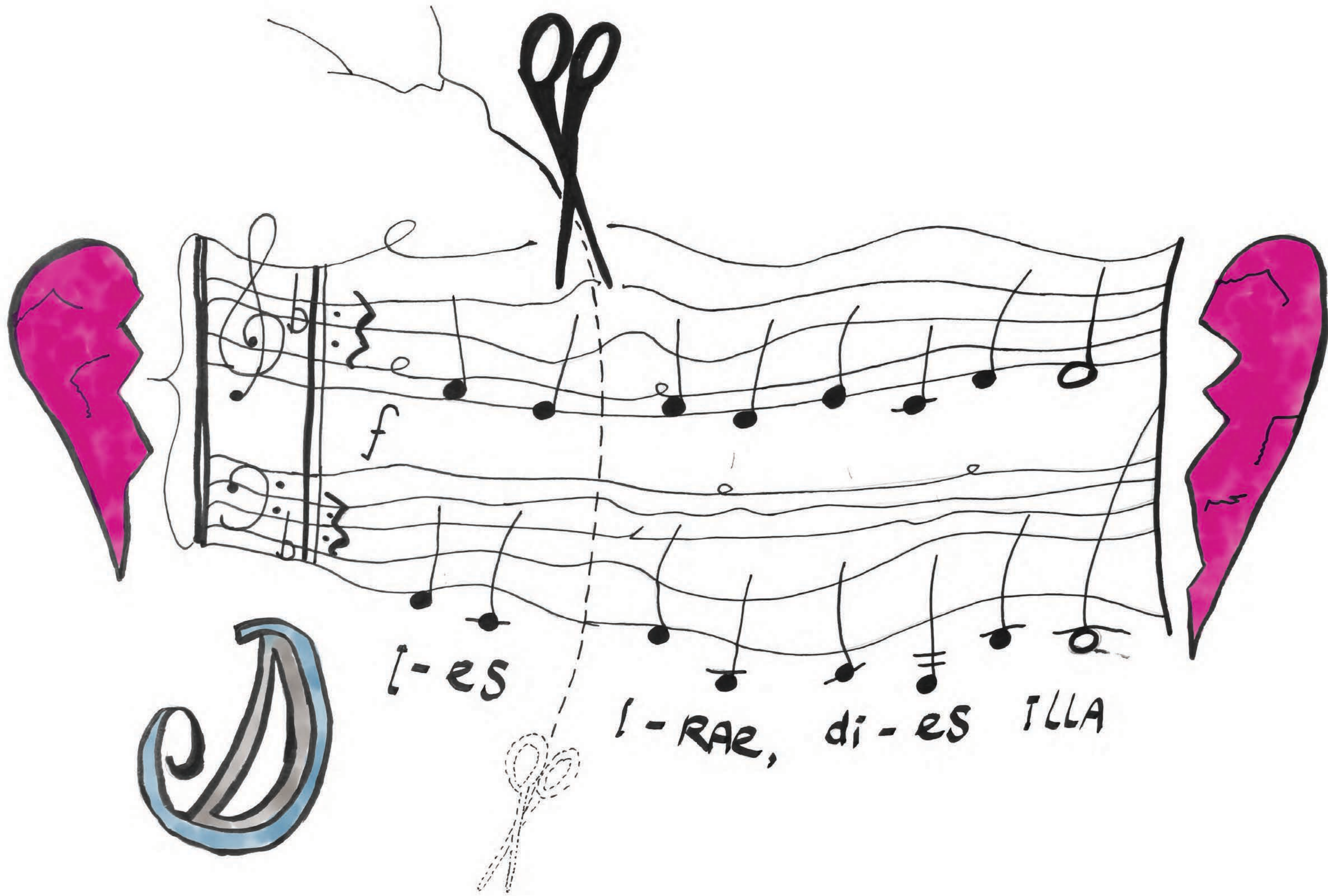
Wit-roze, gele, groene pilletjes,
groengele en geelgroene,
roze en witte pilletjes ...



De periode die volgde, verwarde haar.
Ze verloor ieder contact,
met zichzelf en de realiteit.
Zoekend naar balans wierp ze haar laatste
lijntje uit. Alleen ruis rest.
Ze kon niet meer afstemmen.
Deed ze niet haar best?
Was zij niet goed genoeg?

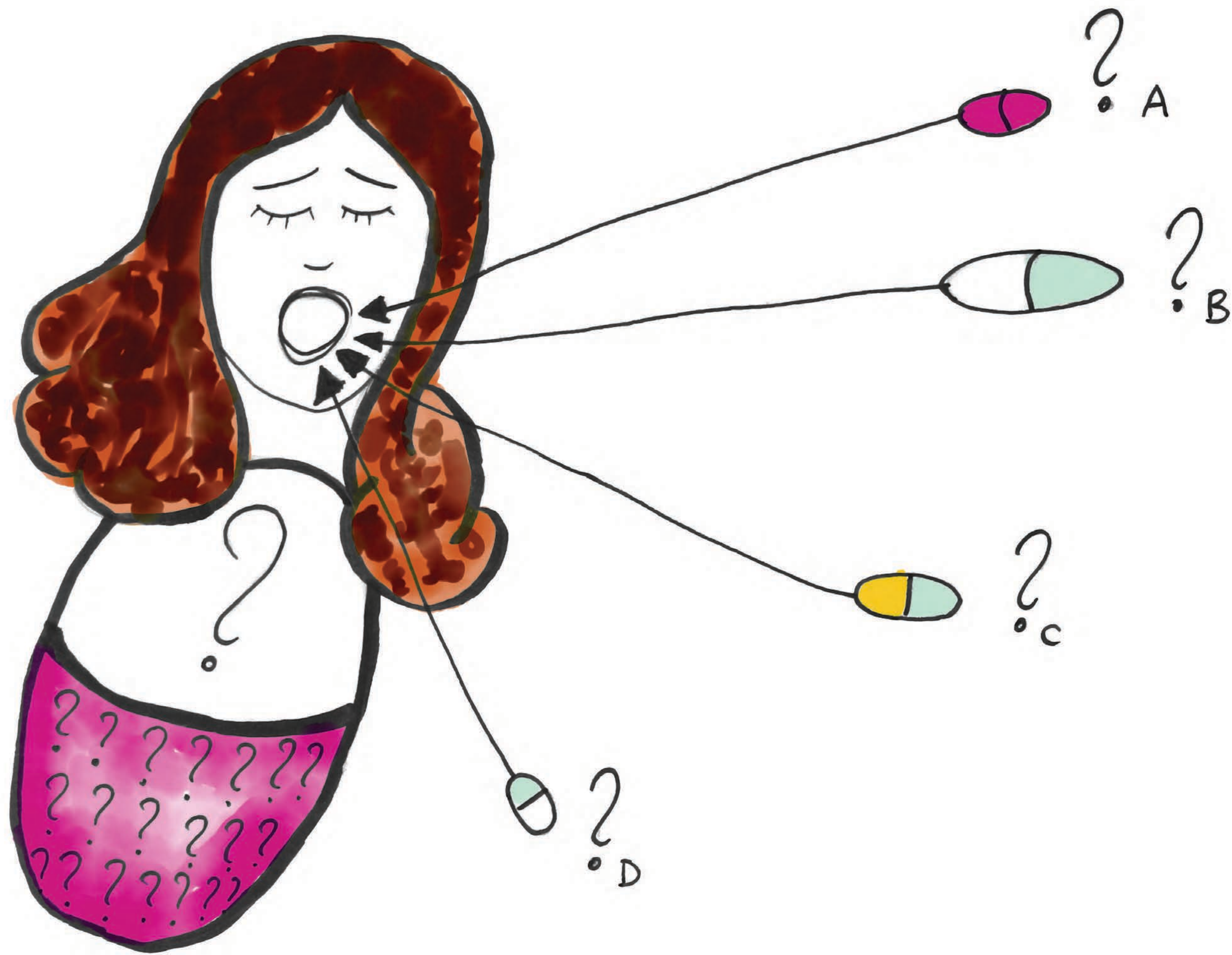


Was er maar een pil tegen alle ellende.
Een smaakmakertje in dit
kleurloos perspectief...
Ze was ziek en helemaal opgeblazen.



Dat jaar slikte ze vanalles
en wist niet meer wat ze slikte.
Wat ze voelde, was de hel.
Ze slikte alle kleuren
van de regenboog...

Was het eindelijk genoeg?



Op een dag zat ze in een lege separeer.
Ze had het idee in een cocon te zitten.
Een kooi zonder opening.
Afgesneden van gevoel.

Toen had ze genoeg van al die pillen.



Een stem riep haar.

‘Meisje, meisje?’

Maar ze hoorde het niet.

Toen zei de stem: ‘mens!’

Ze beantwoordde wanhopig: ‘help mij!

Ik kan het niet alleen.’

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

mens!!!

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

meisje?

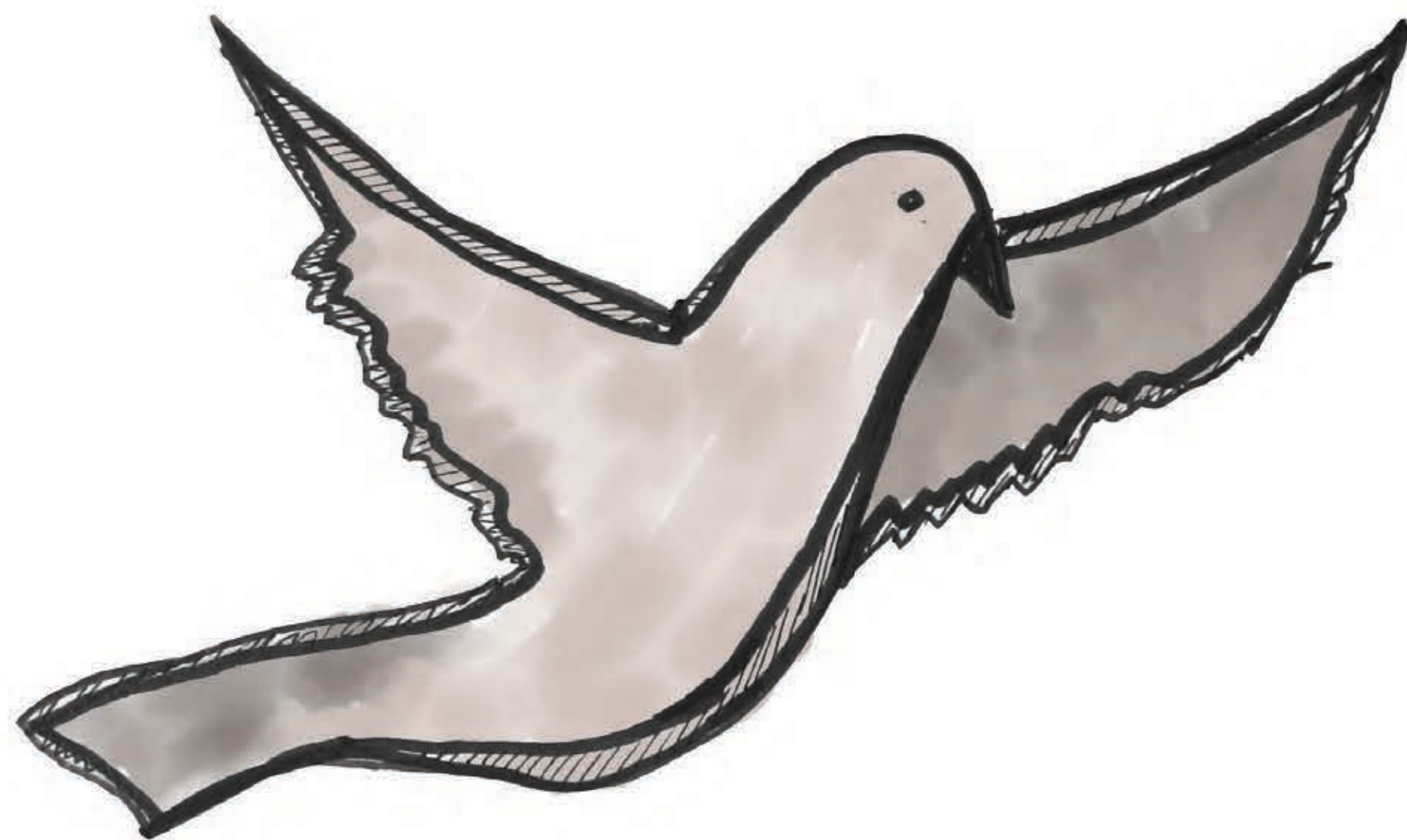


‘Wat is er Mens?’ vroeg de stem.

‘Ik ben de pillen moe!’ was het enige
wat ze nog zeggen kon.

‘Geen pillen meer voor mij.’

Ze was teneinde raad.



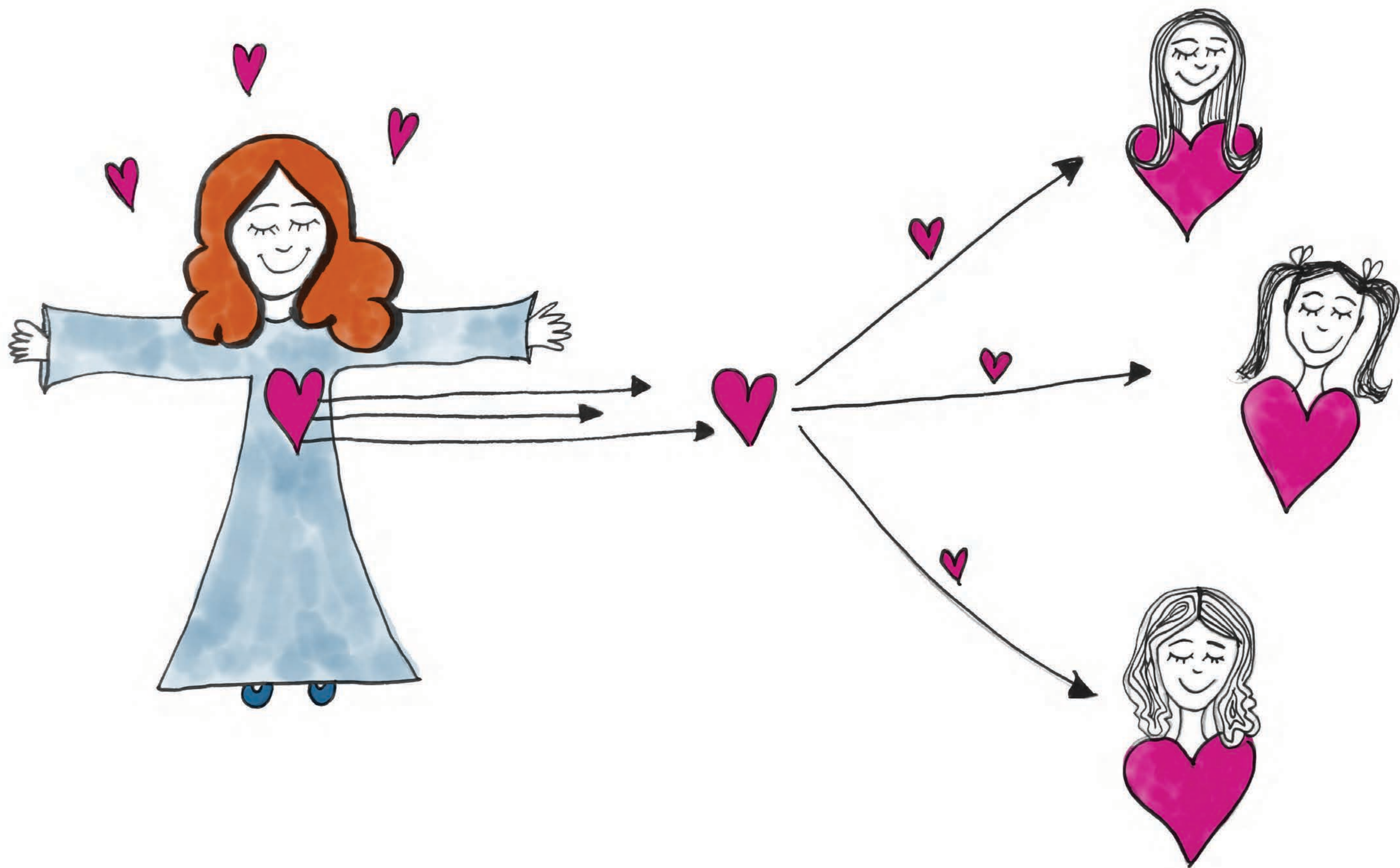
Ze herinnerde zich ineens dat gevoel
waar alles mee was begonnen.

Wat was de reden geweest dat zij
haar behoefte niet benoemen kon?

Wat verlangde ze naar
haar vriendinnen en het leven.



Het was de verbinding
die zij herstellen moest
om weer te kunnen voelen.
De weg was lang en de ellende groot.
Ze begon te leven, stond op uit de dood.

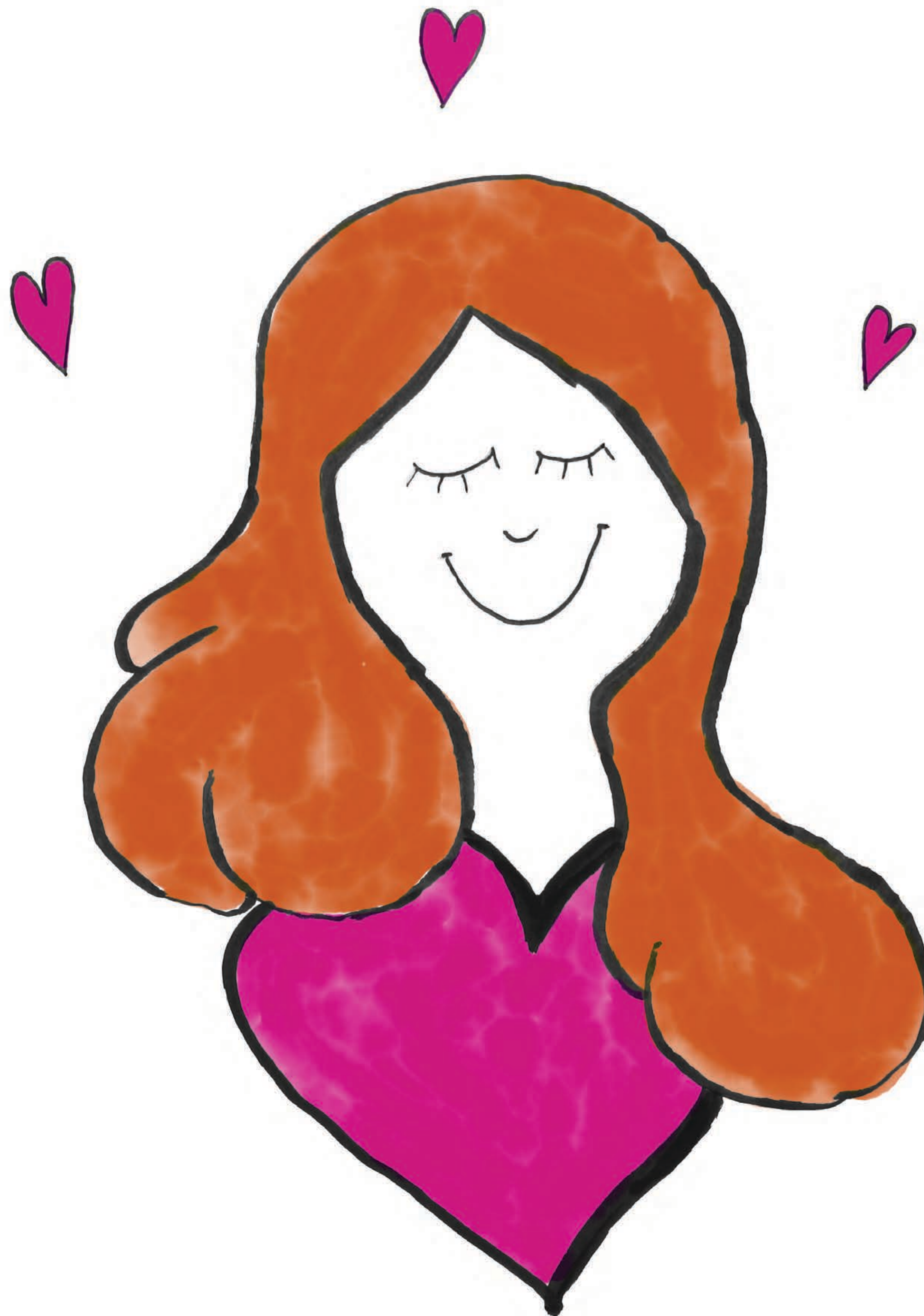


Het meisje met gevoel,
kwam men later nog vaak tegen.
Zij danste door de straat,
in haar gebloemd zon-kleurige gewaad.
Als een vlinder, zo vrij.
Iedereen die haar ziet, weet:
waar zij komt verdwijnt verdriet.



Nu is zij de verslaving voorbij.
Wie haar gezien heeft wordt blij.
Omdat zij ook jouw gevoel in waarde liet,
Zij heeft van pilletjes genoeg.

Ze is pilvrij.

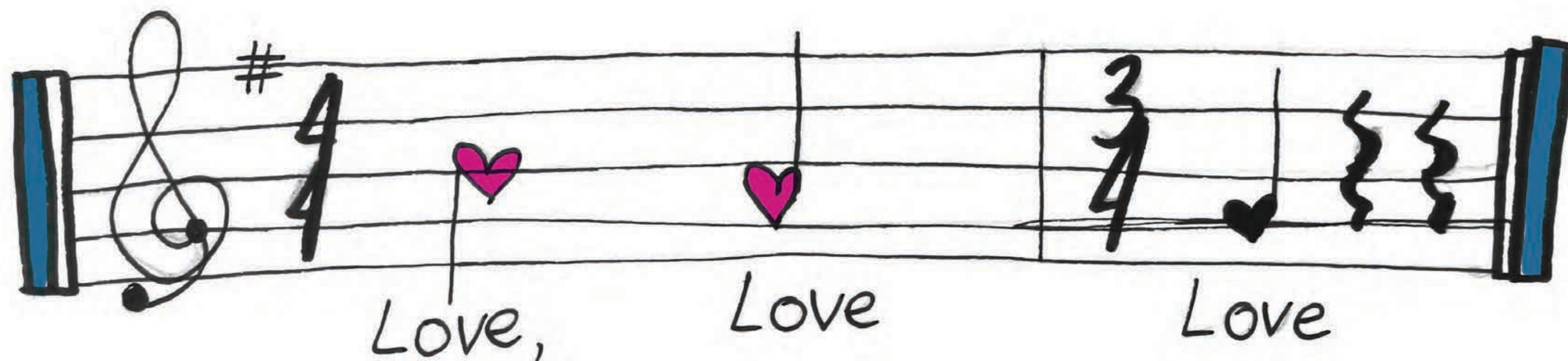


Een nieuw leven haar gegeven.
De muziek kleurt haar goed gevoel,
De Liefde haar nieuwe medicijn.

Het is zeker: gevoel doet soms pijn.
Het komt en gaat...
Om echt te kunnen leven,
moet je eerst weer 'mens' mogen zijn.

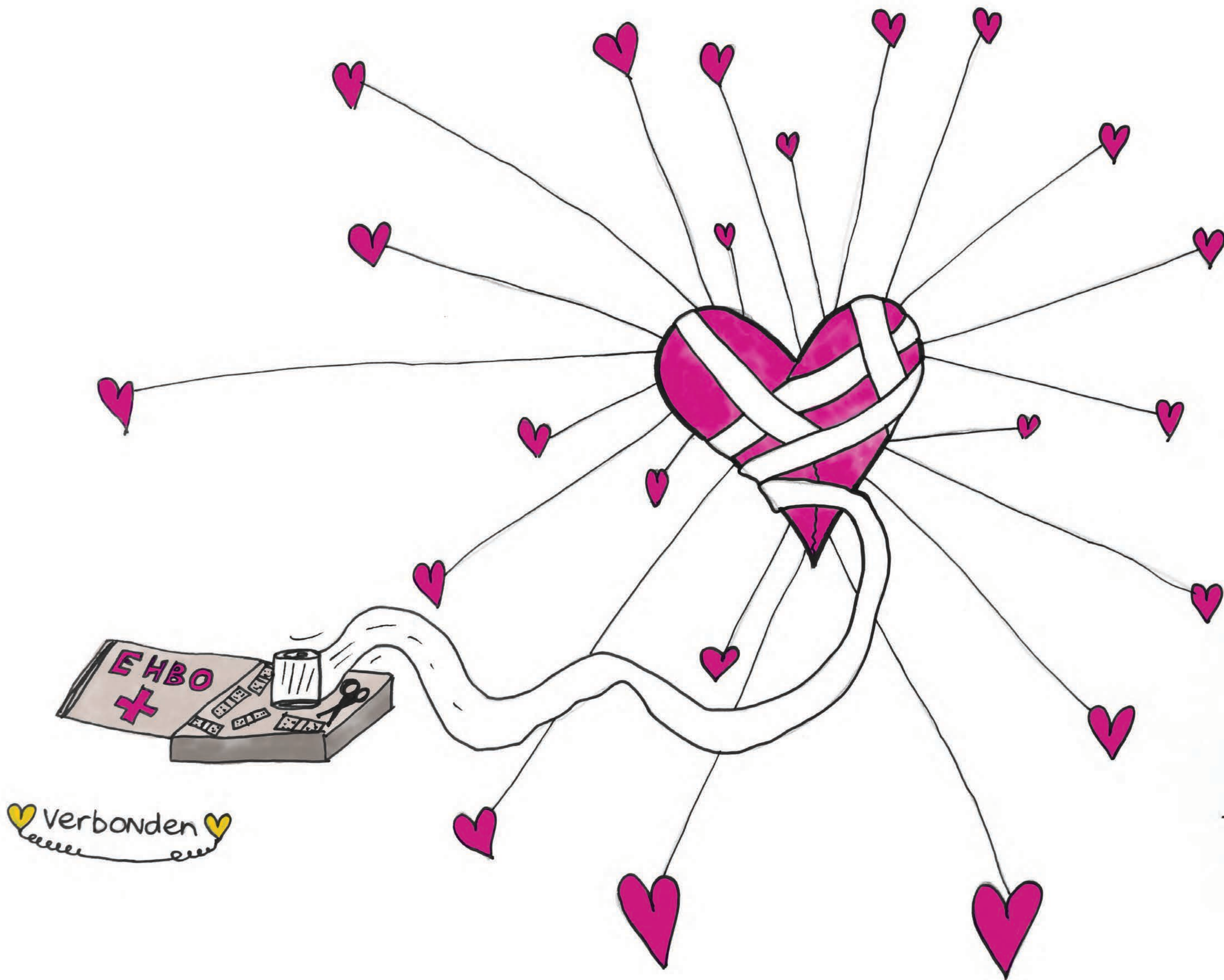


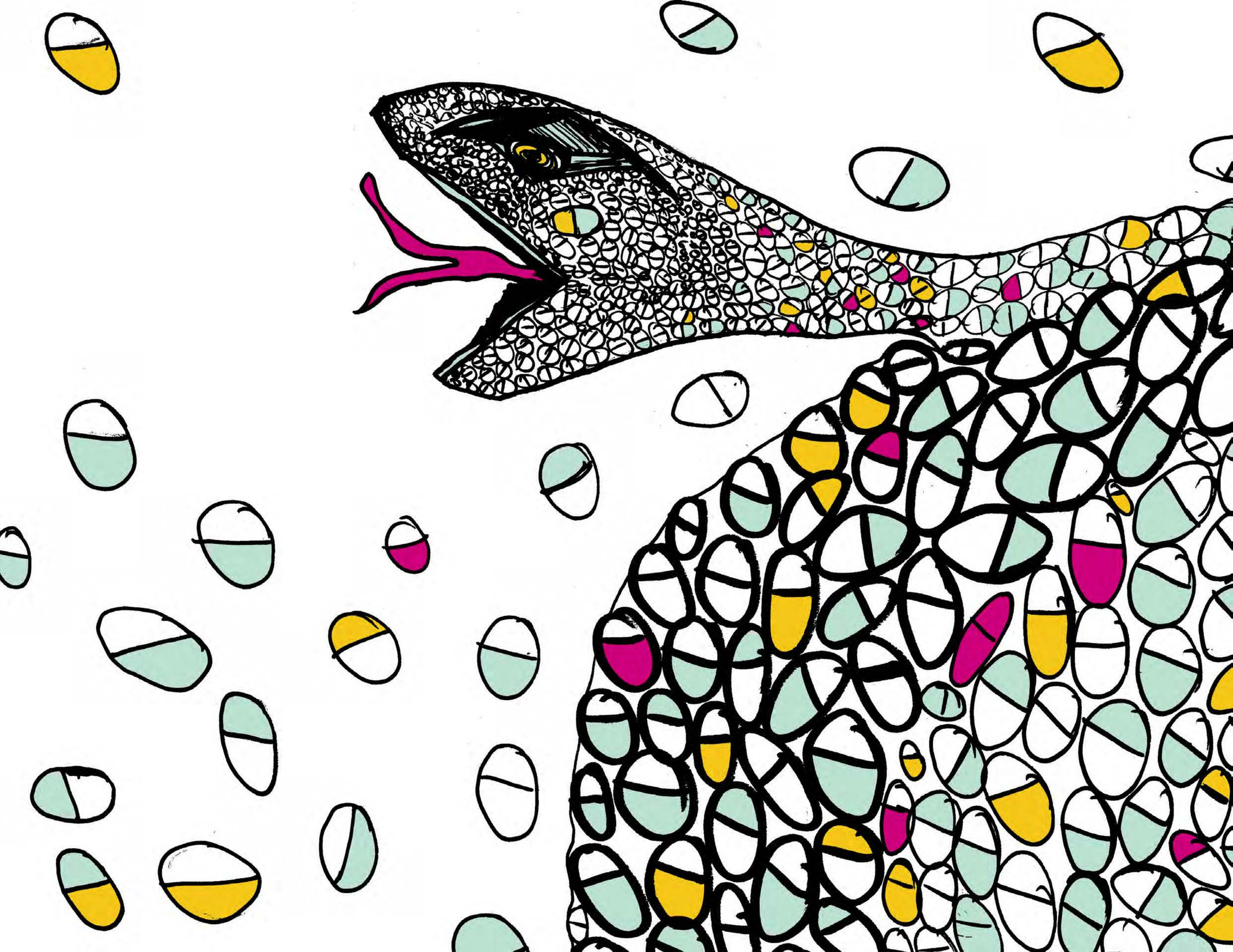
words and
music By John-
Lennon and
Paul-McCartney

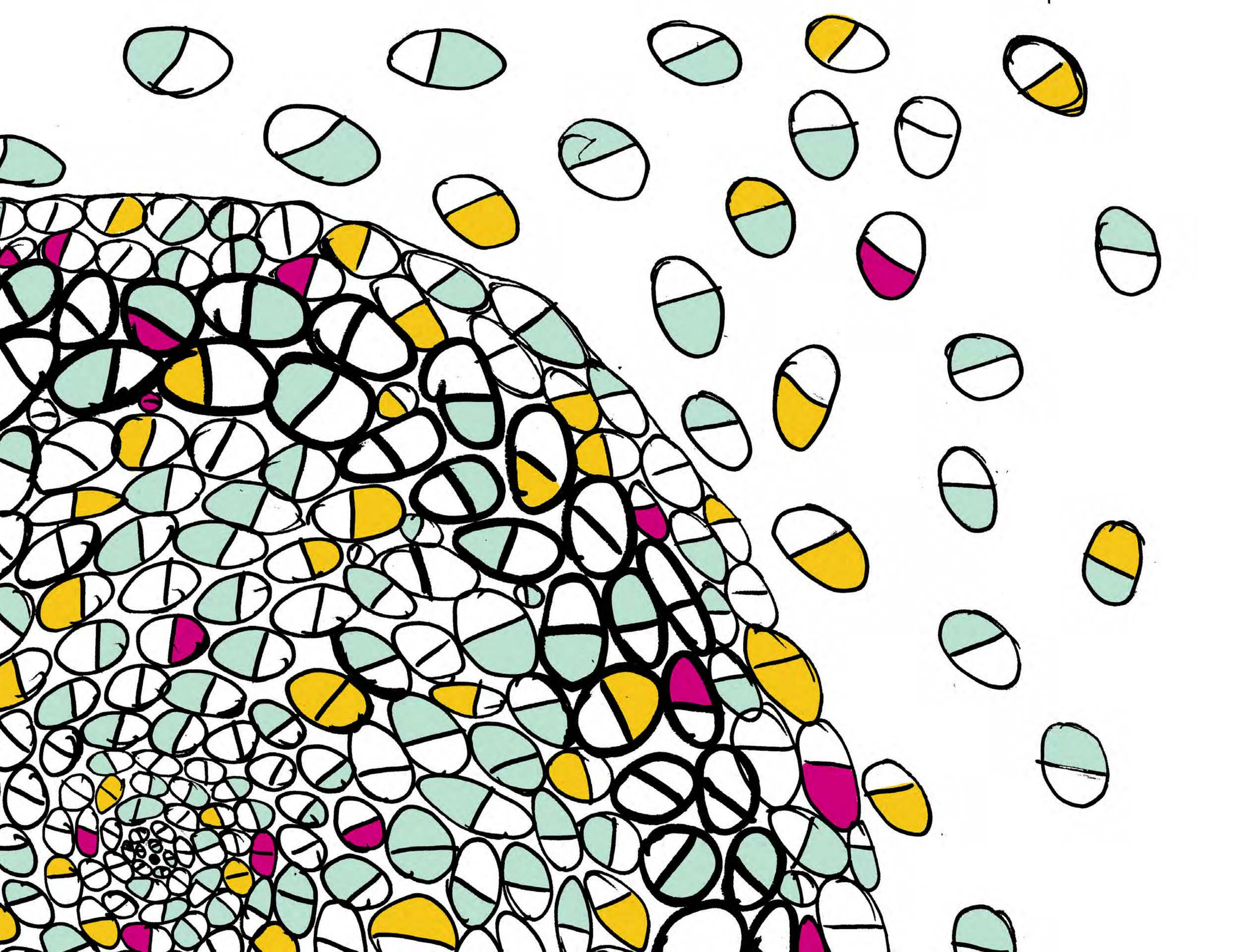


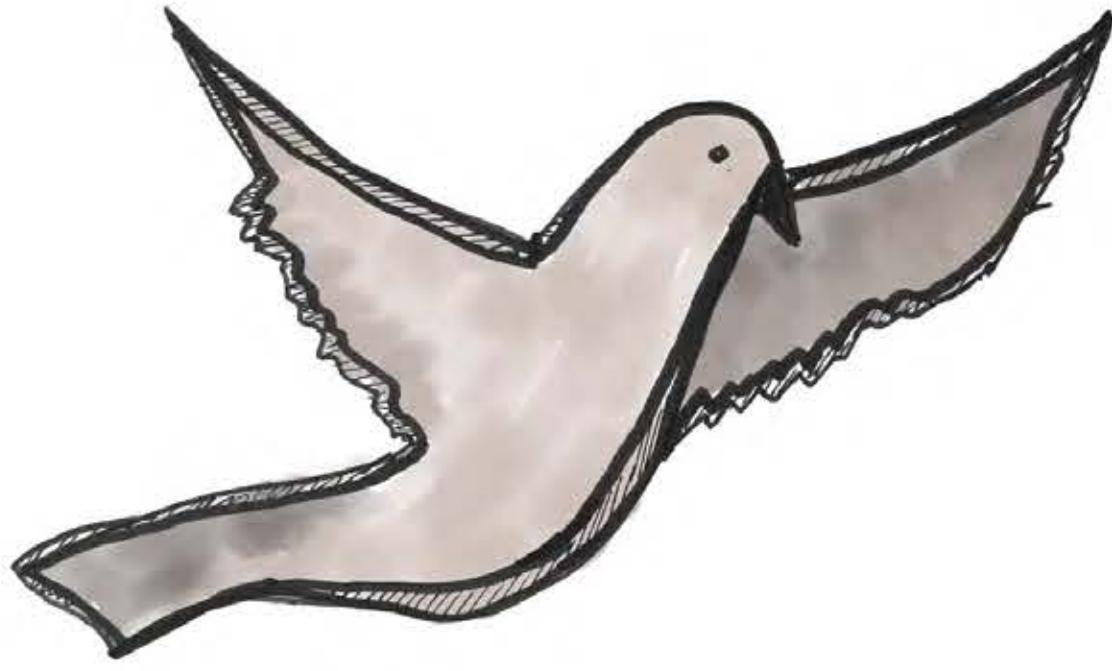
Alles wat we nodig hebben
is Liefde ♥

Samen in verbondenheid...









Laat je niet gek maken.
De psychiatrie is een wereld waar men vaak geforceerd en zelfs gereduceerd wordt tot een diagnose.
In 'Pilletje Nooitgenoeg' schetst JFH hartstochtelijk dat een mens meer is dan een handvol pillen. Vanuit haar wens daar een stukje menselijkheid terug te brengen is dit boekje ontstaan. Een pleidooi om *mensen* te zien in plaats van diagnoses.
Zij wil hen zeggen: jij mag er zijn! Jij bent geliefd!

'Pilletje Nooitgenoeg' is te downloaden op psychosenet.nl

