

Stille tranen

En een hart vol hoop

Gabi Schulenberg

Schrijver: Gabi Schulenberg
Coverontwerp: Anique van Westerop en Gabi Schulenberg
Illustratie: Gabi Schulenberg
ISBN: 9789402197563
© Gabi Schulenberg

Voor Thijs en Manon

de allermooiste sterretjes van het heelal

Gedichten bundel

Hoi allemaal!

Ik ben Gabi Schulenberg, een meisje van 19 jaar.

Ik vecht inmiddels al flink wat jaren tegen psychische stoornissen: Anorexia Nervosa, persisterende depressie en CPTSS. Daarnaast leer en accepteer ik te leven met autisme.

Dit alles is ontstaan toen ik werd misbruikt met 10 jaar oud. Ik werd erg onzeker en somber, ongelukkig. Daar bovenop kwam nog dat ik 3 jaar lang ben gepest. Hierdoor keerde ik volledig in mezelf en kon niet meer zo goed praten over mezelf, gevoelens, gedachtes en gebeurtenissen. Door te schrijven lukte dat mij wel, heel goed zelfs. Eerst alleen in mijn dagboek, later als captions op mijn instagram @gabischulenberg, en nu zelfs echt als boek. Maar, natuurlijk vooral, als uitlaadklep en passie.

In deze bundel vind je een verzameling van goede en slechte momenten, een kijkje binnen de psychiatrie en voornamelijk in mijn chaotische hoofd. Een kijkje in hoe het is om een hulphond te hebben, een verhaallijn vanaf het begin van mijn leven, dwars door alle hobbels en bobbel en 20+ opnames heen tot waar ik nu ben. Maar ook, leuke momenten, anekdotes, levenslessen, awareness en heel, heel veel liefde en passie.

Ook wil ik graag een bijdrage leveren aan het doorbreken van stigma rondom psychische ziektes, het verbeteren van de psychiatrische- en jeugdzorg en het vergroten van het begrip over de psychiatrie.

Delen van dit boek kunnen worden ervaren als schokkend. Het is niet mijn bedoeling mensen te bangstigen, triggeren of van streek te maken, alles behalve zelfs. Wat ik heb beschreven is geschreven, niet omdat ik aandacht wil of wil bewijzen hoe ziek ik ben, in tegendeel, ik heb juist geprobeerd de meest heftige dingen zo vlak mogelijk te beschrijven. Wat ik heb geschreven is de realiteit van hoe mijn leven is verlopen. Het beschrijven is voor mij een manier van acceptatie vinden en verwerken. Maar voornamelijk hoop ik dat ik anderen hiermee kan helpen; dat mensen herkenning vinden in mijn gedichten. Het is dus niet mijn bedoeling dingen schokkend over te brengen. Ik heb mijn best gedaan alles zo genuanceerd mogelijk te beschrijven, toch wil ik hierbij dus een waarschuwing geven:

Ik beschrijf de ruwe werkelijkheid van seksueel misbruik, pesten / mishandeling, gedwongen zijn binnen de psychiatrie en overleven met mijn psychische problemen.
Als je hier gevoelig voor bent, raad ik je af om mijn boek te lezen!

Bedankt voor het bijdragen aan mijn doelen, passie en droom door het kopen en lezen van mijn biografie/gedichtenbundel!

Veel liefs, Gabi

Kapot brein

Soms wens ik toch een gebroken been
Of een blindedarm ontsteking
Het ziekenhuis was dan de plek
Waar al je bezoek heen ging

“Och, meisje, wat heb je het even zwaar
Kop op hè, het komt goed”
Begrip dat niet alles lukt vandaag
Als je het ooit maar doet

Want met een kapot been
Krijgt men medelijden massaal
Maar wat nou als je brein kapot is?
“Doe dan gewoon normaal”

Operatie littekens op de huid
Oh wat vervelend, meisje, voor jou
Maar littekens door zelfbeschadiging
“Ja je hebt het toch zelf gedaan dus
zorg dat je ze uit zicht houdt”

Soms wens ik om een gebroken been
In plaats van een gebroken brein
Dan snapte de wereld misschien wel
Dat ook ik lijd van pijn

Lijden wordt begrepen
Maar enkel fysiek erkend
Wat een wereld van verschil
Als je dan geestelijk ziek bent

Lijden wordt begrepen
Maar alleen fysieke pijn
Als je klaagt over je geest
Is er gewoon iets mis met je brein

Lichamelijk ziek of geestelijk ziek
Ze doen beiden enorm verdriet
Maar oh, wat een wereld van verschil
Of eigenlijk toch niet?

G.S



Inhoud

Kapot brein

Het meisje in de spiegel

Hoofdstuk 1 - vallen en opstaan

Lieve kleine ik

Hoofdstuk 2 - de middelbare hel

Wachttijden

Hoofdstuk 3 - opname eetstoornissen

Een eetstoornis is...

Hoofdstuk 4 - het kwaad nog niet geschied

Hoofdstuk 5 - crisis

I killed myself

Hoofdstuk 6 - afdeling angst en stemming

Medicatie in de psychiatrie

Hoofdstuk 7 - ziekenhuis en kliniek eetstoornissen

Zelfbeschadiging

Hoofdstuk 8 - van kwaad tot erger

Labels

Hoofdstuk 9 - crisis, crisis en nog meer crisis

Conversie stoornis

Hoofdstuk 10 - separeer en IC

Separeers

Zorg om de zorg

Hoofdstuk 11 - wondertje

Psychiatrische hulphond

Hoofdstuk 12 - en toen...

Een brief aan de psychiatrie

Littekens

Hoofdstuk 13 - op je bek gaan en weer opstaan

Don't think you're alone

Hoofdstuk 14 - diagnose (on)juist

Aanrijding met een persoon

Hoofdstuk 15 - lef is leven

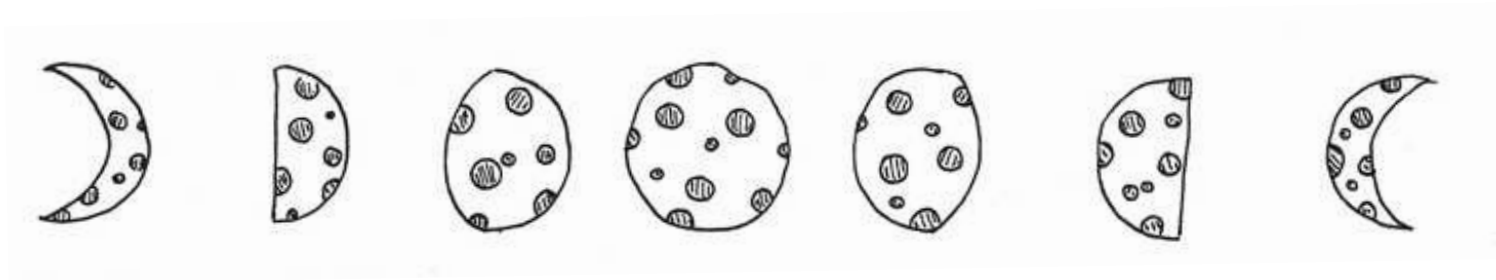
Prison

Mental sea

Hoofdstuk 16 - hoop

Hope

Als ik kon



Het meisje in de spiegel

Het meisje in de spiegel
Was het meisje dat altijd straalde
Het meisje met eigenwijze oogjes
Die haar geluk uit het leven haalde

Het meisje in de spiegel
Veranderde langzaam met de dag
Ik herkende haar niet meer
Tranen in plaats van een lach

Het meisje in de spiegel
Kromp elke dag wat meer ineen
Door de woorden die zij hoorde
Was zij gebroken en alleen

Het meisje in de spiegel
Werd bespuugd en buitengesloten
Uitgescholden, gekleineerd
Door anderen compleet verstoten

Het meisje in de spiegel
Radeloos van verdriet
Haar echte ik uit zicht verloren
Door alle tranen die zij liet

Het meisje in de spiegel
Werd verteld dood te gaan
Gedwongen te verdwijnen
Gehaat voor haar bestaan

Het meisje in de spiegel
Gekweld door de pijn
Probeerde zichzelf kapot te maken
Omdat zij zichzelf niet mag zijn

Het meisje in de spiegel
Tranen rollend over haar wang
Ze voelt zich zo veel te veel
Eenzaam, klein en bang

Het meisje in de spiegel
Een gevecht in haar hoofd
Luisterend naar de gedachtes
Haar gevoelens nu verdoofd

Het meisje in de spiegel
Staand op de weegschaal
Verloren in het nummertje
Haar doel nog niet behaald

Het meisje in de spiegel
Zo breekbaar en fragiel
Elke dag wat minder
Van haar gebroken ziel

Het meisje in de spiegel
Uitgeput van haar gevecht
Elke dag, dag in dag uit
De strijdbijl neergelegd

Het meisje in de spiegel
Wil niet meer bestaan
Zichzelf helemaal kapot maken
De strijd niet meer aangaan

Het meisje in de spiegel
Wilde enkel verdwijnen
Minder kilo's, minder leven
Zichzelf steeds meer verkleinen

Het meisje in de spiegel
Wilde het gevecht niet meer beginnen
Na jaren proberen
Wil zij niet meer winnen

Het meisje in de spiegel
Uitgeput, de moed verloren
Geen kracht meer om terug te vechten
Het leven afgezworen

Het meisje in de spiegel
Zo nietig en zo klein
Kan niet meer verder vechten
Gevoelloos voor de pijn

Het meisje in de spiegel
Trillende handen
Een gebroken blik
Het meisje in de spiegel,
Dat meisje,
Ben ik

Lief meisje in de spiegel
Het spijt me van de pijn
Het spijt me dat al jaren lang
Jij niet meer hier wil zijn

Het spijt mij, lief meisje
Dat met de leeftijd tien
Er in jouw lichaam werd ingebroken
En in jouw eigenwaarde, bovendien

Het is verdrietig, lief meisje
Want jij was toch pas elf
Het is oneerlijk, veel te jong
Maar toen verloor jij al jezelf

Sorry, lief meisje
Dat jij met 12 jaar oud
Werd bespogen en vernederd
Gepest en afgesnauwd

Sorry, lief meisje
Dat met slechts 13 jaar
Mijn pijn in mijn arm was vereeuwigd
Met dunne lijnen naast elkaar

Sorry dat toen ik 14 was
De eetstoornis mij overnam
Laxeren, braken, niet meer eten
Langzaam verdwijnen gram na gram

Het spijt me dat met 15 jaar
Ik kerst vierde in de kliniek
Omdat enkel de gedachte aan eten
Al zorgde voor teveel paniek

Sorry dat toen jij 16 werd
Ik wenste niet meer te leven
Met het uitblazen van de kaarsjes
Op de taart aan mij gegeven

Het spijt me dat met 17 jaar
Jij op jouw dieptepunt zat
Sondevoeding in het ziekenhuis
Omdat ik zelf de kracht niet meer had

Sorry dat je zelfs nu
Dat je volwassen bent
Het leven herhaaldelijk niet zag zitten
De gesloten afdeling jou zeer bekend

Het spijt me dat met 18
Je poging na poging deed
Om een eind te maken aan het leven
Omdat je de pijn liever vergeet

Het spijt me voor de littekens
Voor de suïcidaliteit,
Het spijt me van alle haat
Dat je al zoveel jaar lijdt

Het spijt me dat ik je gekweld heb
Wenste om niet te bestaan

Het spijt me dat ik jou kapot maakte
Door al deze pijn liet gaan

Lief meisje in de spiegel
Ik bewonder jouw gevecht
Ik bewonder dat jij de depressie
En eetstoornis nog steeds bevecht

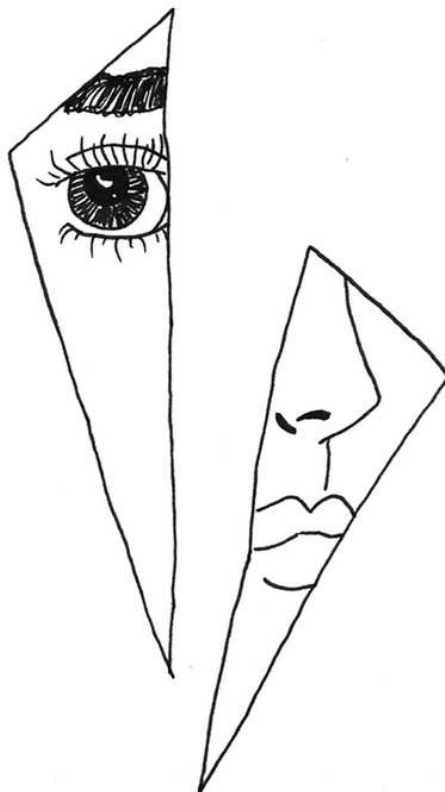
Ik ben zo trots op waar jij heen gaat
Dat je weer zal lachen en leven
Dat jij ondanks alles
Nooit of te nimmer op zal geven

Lieve ik, ik ben trots op je
Op dat je nog in het leven staat
Ondanks alle verdriet en pijn
Dat jij nog steeds bestaat

Het meisje in de spiegel
Van haar straalt haar kracht
Zij wil genieten van het leven
En daar vecht ik voor
Met man en macht

Het dapperste wat ik ooit heb gedaan
Is het leven voortzetten
Toen ik niet meer wilde

G.S





Hoofdstuk 1

Vallen en opstaan

Ik was altijd een vrolijk meisje. Zonder zorgen, vele vriendinnetjes. Ik was het baasje van de klas. Altijd de voorloper met alles. Ik was het klassen clowntje, met gekke opmerkingen en gedragingen, die verstoppertje speelde in de school tijdens cito's. Ik haalde ontzettend hoge cijfers met 2 vingers in mijn neus.

Ik was gelukkig.

Totdat...

VALLEN EN OPSTAAN

EN TUSSENDOR LEER IK OOK NOG KOPROLLEN



Denken

Ik denk,
Heel veel,
Aan van alles en toch niets.
Ik denk,
Heel de dag,
Soms niet eens specifiek aan iets.
Mijn hoofd ratelt door,
Heel de dag en nacht lang,
Soms gezellig,
Soms verlies ik het spoor,
En maakt mijn eigen hoofd mij bang.
Alleen ben ik nooit,
Soms is dat fijn,
Even helemaal niets,
Alleen ik en mijn gedachten,
Dan voel ik me weer even klein.

G.S



Airplane

You must always first help yourself
Before helping anyone else
For if you turn these things around
You might risk your life yourself
Consider life an airplane
Where there's the attendant of the flight
Telling you the keys to safety
When in danger, so sit tight;
There's one rule you must live up to
If something bad occurs
It's to save other lives second because
First you must save yours
Since if you try to save another
By ignoring your own needs
Your life will be hanging by a thread
Before helping them succeeds
I guess there is truth to be found
In these unspoken words
Since in life it's similar
When help is to be conferred
You can't help another
When you yourself are in pain
For the only thing that will happen
Is for both your struggles will remain
If you are not strong enough
You need to save yourself first
You'd want their safety before yours too
If the roles had been reversed

G.S

Seasons

There once was a little boy
His skin was pale as snow
Eyes blue like clear ice-water
In which water flows

He could control the snowflakes
That fluttered down the sky
Could make the cold grow colder
Make all flowers and leaves die

No one knew how or why but
He had the power over snow and ice
Lasting from december till march
Named Winter to be precise

Then Winter met some other girl
With flowers in her hair
Spring took over his control
Over the earth and air

Her skin was soft with rosy cheeks
A smile not to forget
She twirled around spreading magic
To make flowers rise from the dead

Her power lasted until July
But before she had to leave
She would have made sure at last
The earth was no longer in cold grief

The trees were filled with pink and white
Flowers about to sprout
Everything seemed green again
Warmer without a doubt

Her power transferred once again
To a girl with Summer for a name
She made the blossom disappear
And for most flowers the same

But instead she created sunshine
Stronger than I'd ever seen
Radiating from her eyes
That sparkled in the color green

The oceans seemed to buzz around
Feel warmer at the touch
Suddenly the streets were filled
With laughter, voices and such

One last time the power passed on
In september to a boy
Who made the green trees turn colorful
For the eyes to be enjoyed

Temperatures dropped again
And the clouds had been returned
So now inside the boy's hair
Mushrooms grew unconcerned

The trees at time lost their color
Turned into a bald tree trunk
And Winter lured out of his eyes
For Autumn to give back his funk

And so on the year had passed
With 4 kids ruling natures laws
Together they were called the Seasons
With all their blessings and their flaws

G.S

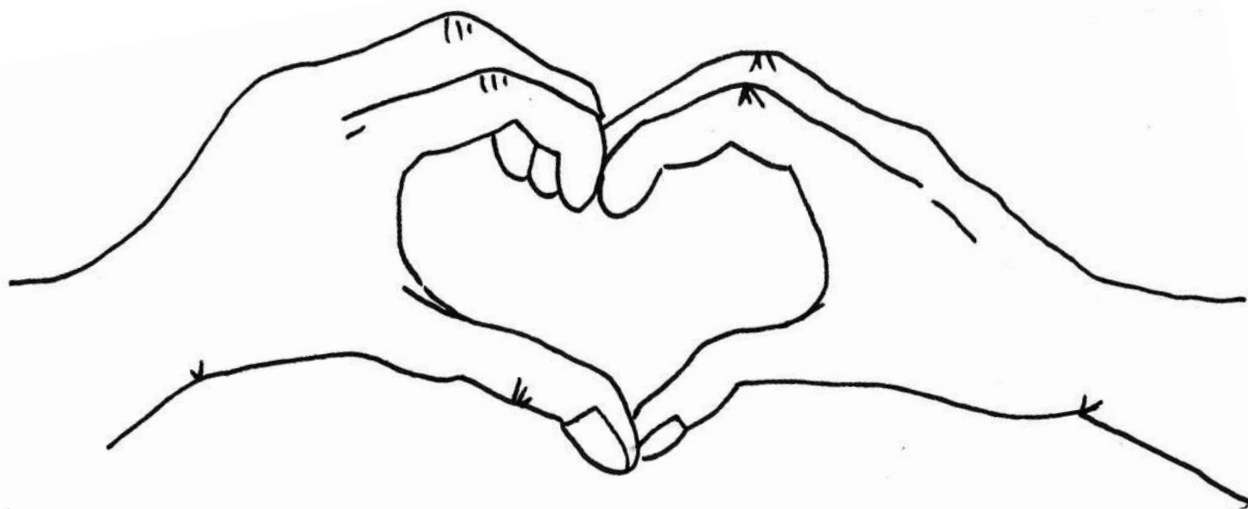


Klein maar fijn

Soms staat de wereld even stil,
Even rijdt er niemand voorbij,
Dat is dan alles wat ik wil,
Dat maakt mij even blij.
Een kindje dat lacht,
Vrolijke regendruppels tikkend op het dak,
De kleine geluksmomentjes die mij zijn gebracht,
Maken mij blij, zijn waar ik naar snak.
In deze drukke wereld,
Vol met ruzies en pijn,
Is het soms wel even nodig,
Om te bedenken, wat is fijn?
Waar word ik blij van?
Wat vind ik leuk?
Dan trek ik weer mijn eigen plan,
Lig af en toe in een deuk.
Die mooie momentjes,
Met familie en vriendinnen maar ook alleen,
Daar denk ik dan weer aan,
Dan voel ik me weer goed meteen.
De wereld is mooi,
De wereld straalt,
Kijk niet altijd maar naar de zooi,
Dan is je leven toch zo kaal.

*- Niet alles is altijd zoals het lijkt, je maakt je eigen
leven door de manier waarop je kijkt*

G.S



Ik ben geboren op 29 september 2000 in Breda.

En kon al heel snel ontzettend goed praten. Ik hield van uitdaging en had dit ook nodig. Een wijsneus kon je me wel noemen. Zo verveelde ik me al toen ik als baby in de box zat, volgens mijn moeder, dus ging ik proberen puzzelstukjes in de honden drinkbak te gooien.

Al heel vroeg ontwikkelde ik mijn eigen willetje, die is trouwens ook nooit meer weggegaan, hihi. Ik kon hele verhalen vertellen. Was een echte kwebbeltante. Als papa en mama mij zo noemden zei ik heel bijdehand: “nee, gewoon Gabi Schumenbeg.”

Dat kwebbeltje is nooit gestopt met ratelen. Uitspraken als “mama, de klok is een beetje laat hé?” Als we te laat waren voor Sesamstraat, of toen ik een volledig vol getatoeëerde man zag: “mama, die meneer heeft heel zijn gezicht vol gestempeld.”

Met slechts 3 jaar oud ging ik al naar het basisonderwijs.

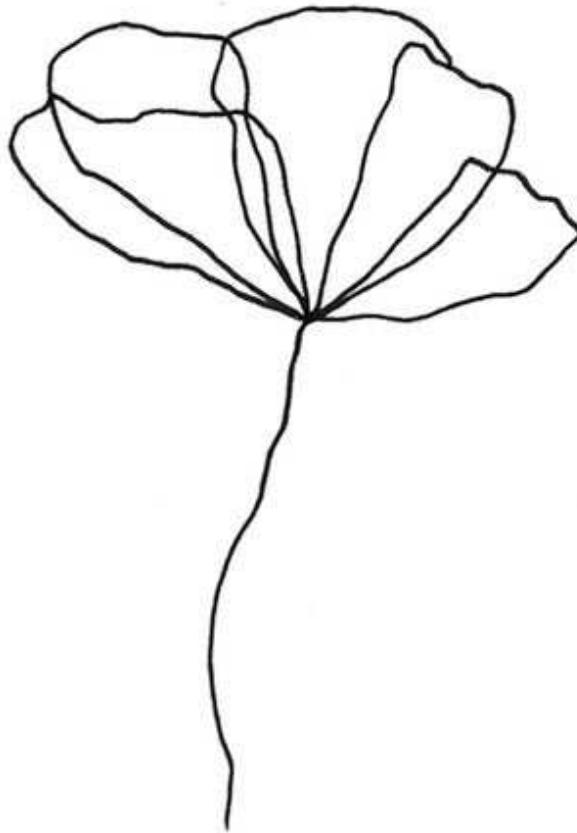
In de kleuterklas kwam mijn bazig karaktertje wel wat meer naar voren. Als iemand niet deed hoe ik iets in mijn koppie had, mocht die niet meer meespelen, of nog veel erger... Niet op mijn verjaardagsfeestje komen?!

Maar in groep 3 kon ik mijn hart ophalen. Eindelijk uitdaging! Als een raket vloog ik door de lesstof. Lezen en schrijven ging mij gemakkelijk af. De jaren die volgden was ik altijd een beetje het ‘stuudje’ van de klas. Ik hoefde iets maar één keer te zien en dan wist ik het wel. Al gauw stonden mijn ouders dan ook bij de leraren aan hun jas te trekken voor extra werk omdat ik thuis liep te klagen dat ik me verveelde.

Lente

Slaperig open ik mijn ogen,
Een straal licht valt op mijn gezicht.
Vrolijk zingende vogeltjes vlogen,
Ver boven mij, in het zonnige licht.
Langzaam worden de boomblaadjes weer groen,
De bloemen ontwaken en bloeien in alle pracht,
De vogeltjes zijn hun best aan het doen,
Om een nestje te bouwen, heel sterk maar ook zacht.
De kindjes spelen weer zonder jassen buiten,
Ramen en deuren worden opengedaan,
Langs mij fietsen mensen die blij fluiten,
Moeders zijn op de fiets naar het werk gegaan.
Het is lente.

G.S



Dromen

Ik ga,
Mijn dromen,
Die 's nachts bij mij komen,
Achterna
Ik ga,
De blijde gedachten,
Die ik al zo lang af zit te wachten,
Achterna
Ik ga,
Mijn droom waarmaken,
En schreeuw het van de daken,
Kijk nu,
Waar ik sta!

G.S

Soultoucher

Although I am no wizard
Changing the world isn't in my control
I can still change some lives
By touching people's souls

G.S



Teveel

Soms is alles mij teveel
De lichten, geflikker en geflonker
Wil ik de wereld even stil
Alles gewoon donker
Soms is alles mij teveel
Geluid een knallend kanon
Wil ik gewoon even verstoppen
Ergens zonder bombardons
Soms is alles mij teveel
Doen de kriebels gewoon echt pijn
Dan moet die stomme trui echt uit
Om weer rustig te zijn
Soms is alles mij teveel
Al mijn pietluttige details
Verstop ik me alleen in huis
In plaats van dat ik socialize
Soms is alles mij teveel
Niemand die mij ooit begrijpt
Ik neem het blijkbaar te letterlijk
Pff, niets is wat het lijkt...
Soms is alles mij teveel
Dingen die plots veranderen
Enorme kortsluiting in mijn hoofd
Waarom is dat niet bij anderen?
Soms is alles mij teveel
Gaat iets niet zoals in mijn hoofd
Dan gaat bij mij de rem erop
Beloofd is beloofd
Soms is alles mij teveel
Bestaat de wereld uit zwart-wit
Het is alles doen of gewoon niets
Grijs is niet wat ik bezit
Soms is alles mij teveel
Mensen, prikkels, alles bijeen
Soms moet ik even in mezelf
Gewoon even alleen

G.S

Lieve kleine ik

Lief klein meisje
Ik wil je zoveel zeggen
Er zijn zoveel dingen
Om je uit te leggen
Ik wil je behoeden
Waarschuwen voor wat komt
Zodat je vast bent voorbereid
Op dat het strakjes stormt
Lief klein meisje
Ik wil je de pijn sparen
Je behouden voor het kwaad
In de volgende jaren
Ik wil je in mijn armen sluiten
Beschermen voor wat komen gaat
Ik wil je verstoppen voor het leven
Maar daarvoor is het nu te laat
Lief klein meisje
Ik kan je niet meer bewaken
Het leven gaat jou pijn doen
Mensen gaan jou raken
Maar als ik terug kon in de tijd
Zou ik me over jou ontfermen
Ik zou je verstoppen voor het leven
En voor alle pijn beschermen
Lief klein meisje
Ik wil dat je 1 ding weet
Ondanks dat ik jou niet kon sparen
Is er niemand die jou ooit vergeet

G.S

Alles leek goed te gaan in mijn basisschool-periode, tot ik Art leerde kennen.

Op de een of andere manier leek hij zijn oog op mij te hebben laten vallen.

Hij kwam regelmatig in het openbaar achter mij staan om “over mijn schouder mee te kijken” en legde dan zijn hand op mijn schouder of raakte mijn been aan waardoor mijn rokje omhoog schoof. Hij kwam in het algemeen bij iedereen altijd wel erg dichtbij, in je persoonlijke ruimte. Maar bij mij ging het een stapje verder.

Uiteindelijk resulteerde dit in circa een jaar van stelselmatig seksueel misbruik.

Hierna heb ik alles weggestopt en er nooit meer aan gedacht. Het was verstopt in een hoekje heel diep achter in mijn hersenpan, bedekt met centimeters aan stof en kilometers aan emotie en onzekerheid. Jaren later kwam het terug als herbeleving. Een beeld van alleen zijn hand. Het dwingende gevoel en de onmacht. Herbeleving na herbeleving werd steeds duidelijker wat me overkomen was.

Wat niemand ooit heeft geweten, wat ik altijd verborgen heb gehouden, zelfs een beetje voor mezelf...

Doordat ik het zo goed weg kon stoppen en het er “niet kon laten zijn”, kwam ik toch de tijd op de basisschool goed door. Ik was ongelukkiger, onzekerder en snel emotioneel. Ik deed of er gebeurden dingen die niet logisch waren en die vroeger nooit zo zouden zijn gegaan. Dat puzzelde mijn omgeving ontzettend. Maar ik was geen opgever. Als ik er niet over praat, is het er niet.

Dus gingen we gewoon 'vrolijk' naar de middelbare school. Het gymnasium!

Handen

Je had nooit
Met één vinger
Mij mogen aanraken.

Je had eens moeten weten
Wat dat
Zou veroorzaken.

Een vloedgolf aan trauma's
En een orkaan aan pijn.

Maar hé, dat zou jou
Nooit een zorg zijn.

Ik gaf mezelf altijd
Van alle verdriet
De schuld.

Maar misschien was de oorzaak
Al jaren in jouw naam
Verhuld.

Het moment dat jij
Jouw handen
Op mijn lichaam legde.

Was het moment dat jij
Mij mijn toekomst
Ontzegde.

Ik zou wel willen snappen
Wat er in jouw hoofd
Mis is gegaan.

Om een meisje van 10 jaar
Te beroven
Van haar bestaan.

G.S

Happy-blind

It seemed as if a storm had settled
In the core of her bones
Where trouble blew and flew
And call her body home
It seemed as if the rough winds
Rushed through every vein
And when it'd finally come 'round
It would start over again
It whistled through every chamber
Of her dedicated heart
The beats uneasy and unsteady
Showed a disrupted work of art
Onto the lungs it blew and flew
Together they now breathed
Quicker and faster and brisker
The storm raged underneath
Through the core of her bones
It once again travelled through
To make a visit to the brain
That raged along, too
Softly blowing and whistling
It flew through her mind
Until somehow the storm blew up
And left her happy-blind
Now the remains of the storm
Are still settled in her bones
Never since has she felt at ease
For she'd been overblown
That one day the storm had settled
Called home underneath her skin
Had been the day she last felt
Happiness from within

G.S

Kasteel

Ik bouwde als klein meisje
Een groot stevig kasteel
In mijn veilige paleisje
Was ik de prinses officieel
Mijn kasteel was schitterend
Met stevig fundament
De regen en wind konden er niet tegen op
Zijn kracht was ongekend
Toen kwam er een man langs
Die eerst aanklopte op de deur
Maar voor ik die kon open doen
Ontstond er al een scheur
Hij stampte en vertrapte
Mijn gehele kasteel
Brak in in mijn kwetsbaarste delen
Liet amper iets over of heel
Hij stal van mij mijn kroon
Zo kon ik geen prinses meer zijn
Ik was nu zijn eigendom
Heel kwetsbaar en heel klein
Mijn kasteel stortte in
Door een onbetrouwbare bekende
Die mijn veilige en sterke plek
Aan zichzelf toekende
Jaren bleef ik zitten
In de ruïne van mijn kasteel
In de stukken puin en verdriet
Want dat waren er heel veel
Mijn kasteel dat ik bouwde
Leek verdacht veel op mijn huid
En ik wilde daar wel in maar
Nu ook graag weer uit
Want hij heeft er ingebroken
Het beschadigd en bevuild
Echter hoop ik dat ergens in die ruïne
Nog wat van mijzelf schuilt...
Want hij heeft dan wel ingebroken
En maakte mij heel klein
Maar ik ben niet meer dat meisje
Die een prinses wilde zijn

G.S

*- Ik ben niet meer dat kleine meisje dat misbruikt werd,
Ik mag weer bestaan.*

