



Niks is wat het lijkt

Geschreven door: Romina van der Kelen & geïllustreerd door: Talitha Ermen

Colofon

Uitgave: december 2024
Opmaak: kikke creative design

De artistieke inhoud is en blijft eigendom van Romina van der Kelen en Talitha Ermen. Wil je graag een afbeelding met gedicht gebruiken, vraag hen dan eerst om toestemming.

We prijzen ons gelukkig dat we Romina en Talitha, deze creatieve ExpEx, in onze Zeeuws-Brabantse groep ervaringsdeskundigen hebben en dat ze graag hun prachtige kunst in willen zetten en beschikbaar maken om andere jongeren, professionals, ouders, beleidsmakers of welk perspectief dan ook, te inspireren in de jeugdhulp.

Dank je wel Talitha en Romina.
Jullie zijn artistieke Kanjers!



Dit boekje is mogelijk gemaakt door bijdrages van Stichting ExpEx en van het ZeBra-Netwerk JOP. Door hun bijdrage kan dit boekje, deze mooie inspirerende uitgave, u cadeau worden gedaan.

Rest mij een Mega Dank Je Wel aan de Landelijke Stichting ExpEx.

Sjoek de Vries

Initiatiefnemer van het ZeBra-Netwerk JOP en van de Zebra-ExpEx.



Voorwoord

Beste lezer,

Wat zijn wij enorm dankbaar dat dit boekje nu in jouw handen ligt.

Wij zijn Romina van der Kelen en Talitha Ermen.

Ruim een half jaar geleden kenden we elkaar nog niet en nu zitten we ineens hier, om 10 uur 's avonds met elkaar te bellen en ons af te vragen hoe je in hemelsnaam een voorwoord moet schrijven. Een vraag waarvan we, toen we elkaar ontmoetten een half jaar terug, niet hadden verwacht dat we daar samen over na zouden mogen denken. Maar hier zitten we dan. Laten we maar gewoon bij het begin beginnen.

In maart 2024 zijn we samen met 10 andere jongvolwassenen gestart met de training tot ervaringsdeskundige bij Zebra-ExpEx. Hier hebben wij elkaar leren kennen.

In deze training leer je om je eigen ervaring in de jeugdzorg/jeugdhulp positief in te zetten om deze te verbeteren en om andere jongeren te helpen.

In een van de eerste lessen van de training moesten we iets van onszelf meenemen. Romina had een gedicht meegenomen. Dit is het tweede gedicht in deze bundel: Kiezen voor mij. Talitha vond deze heel mooi en heeft er een foto van gemaakt voor zichzelf.

Een aantal lessen later moesten we ons eigen herstel op een creatieve manier uitbeelden. Talitha deed dit in een tekening. Dit is waar voor het eerst het idee is ontstaan voor de gedichtenbundel. Alle credits naar Nadia, de Zebra-ExpEx coördinator, zij kwam met het idee dat Talitha tekeningen zou maken bij Romina's gedichten. Zogezegd zo gedaan. Talitha heeft bij het bewaarde gedicht van Romina een tekening bij gemaakt. Sindsdien heeft Romina iedere week een gedicht gemaakt over de les, waar Talitha daarna een tekening bij maakte.

Inmiddels zijn we dus alweer een half jaar en 20 gedichten en tekeningen verder.

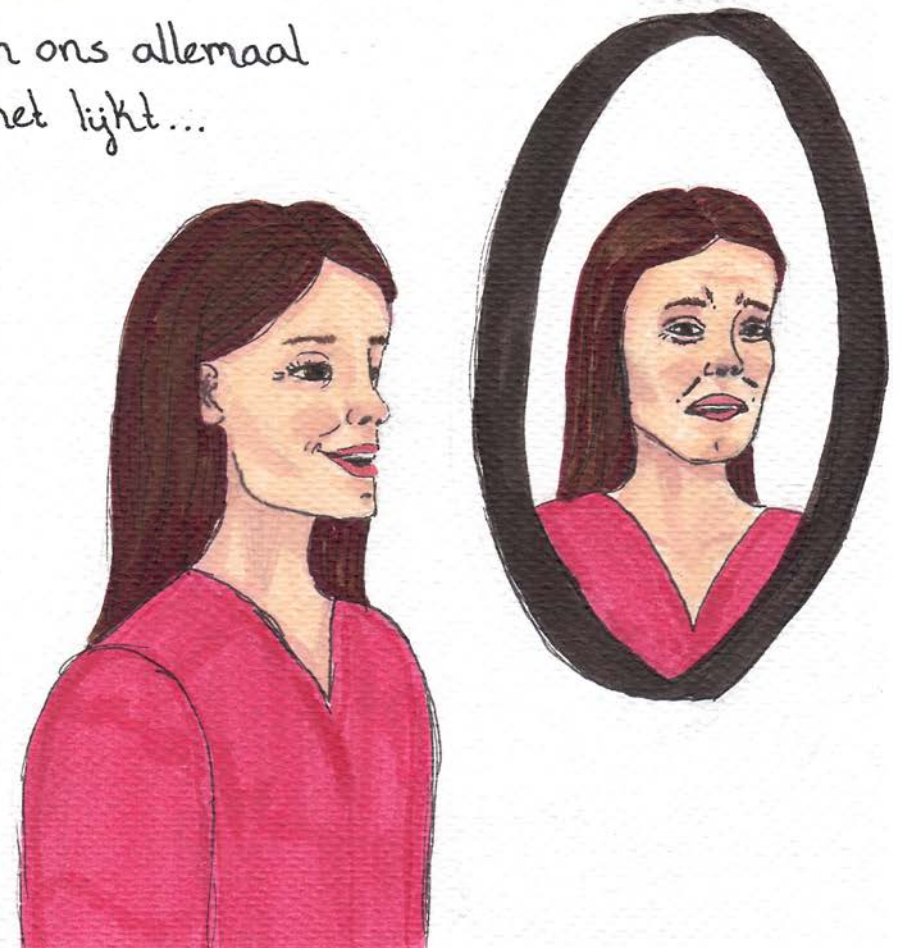
We hebben in juni allebei ons certificaat gehaald en zetten ons nu in als ervaringsdeskundige voor onder andere de Zebra-ExpEx. Na de training zijn we niet gestopt met gedichten en tekeningen maken. Nu kunnen en mogen we ze zelfs uitbrengen in de vorm van een bundel dankzij inzet van Stichting ExpEx en Zebra-ExpEx.

We hopen dat we jou met dit boekje kunnen inspireren om te kiezen voor jou! Voor ons is deze manier van creëren een manier om onze ervaringen om te zetten in kracht.

**Groetjes van
Romina en Talitha**

Niks is wat het lijkt...

Niks is wat het lijkt...
Een jongere die lacht
Met pijn in zijn hart
Geen veiligheid,
Warm nest gekend
De verleidingen lokken haar uit de tent
Niks is wat het lijkt
Pijn verdoven
Weg van de realiteit
Een strijd van ons allemaal
Niks is wat het lijkt...



Ten koste
van mij
kiezen
voor mij

Kiezen voor mij,
het moet
kiezen voor mij,
is gezond
kiezen voor mij,
is voor mijn herstel
kiezen voor mij,
is voor mijn kinderen
kiezen voor mij,
voelt zo ongewoon
kiezen voor de ander,
was mijn manier
Ten koste van mij,
kiezen voor mij



Een plek
waar jij,
jij kunt zijn



Een plek voor jou
voor ons
Een plek waar jij, jij kunt zijn
voor ons
Een plek om te mogen zijn wie jij bent
De plek waar jij even niks moet
Waar alles mag
Jouw lach, jouw tranen
Je hoeft niet perfect te zijn
Want je bent uniek
Een veilige plek
Waar jij kunt groeien, open bloeien
Een inspiratie voor anderen
Verhalen doen de meningen veranderen
Onze ervaringen komen samen
In ons allen brandt dat vuur

De koude hand, de kille blik

Mijn stem verdween
Grenzen overschreden
Op dat moment is het kind in mij verdwenen
Momenten van aanraking zorgde voor
bevrozing
Nu word ik geraakt in oude pijn
Het neemt me over, alsof ik geen adem krijg...
Adem in, adem uit
Hij is er niet
Die koude hand, de kille blik
Ik slik...



Gedachten veranderen in woorden op papier

Gedachten veranderen in woorden
Op papier, uit mijn handen
Het voelt als iets magisch
Ervaringen omzetten naar gevoel
Het stroomt, het gaat vanzelf
Met woorden iemand kunnen raken
Voel je de herkenning...



Huilen achter de glimlach

Ga ik het masker af doen
Of ga ik me nog verschuilen
Huilen achter de glimlach
Zag je dat...

Ga ik het masker af doen
Of sluit ik me af
Stel ik me kwetsbaar op
Of doe ik alsof
Geen pijn meer willen voelen door een mens
Dat is mijn wens...



Ons verleden
is de kracht
voor de
toekomst



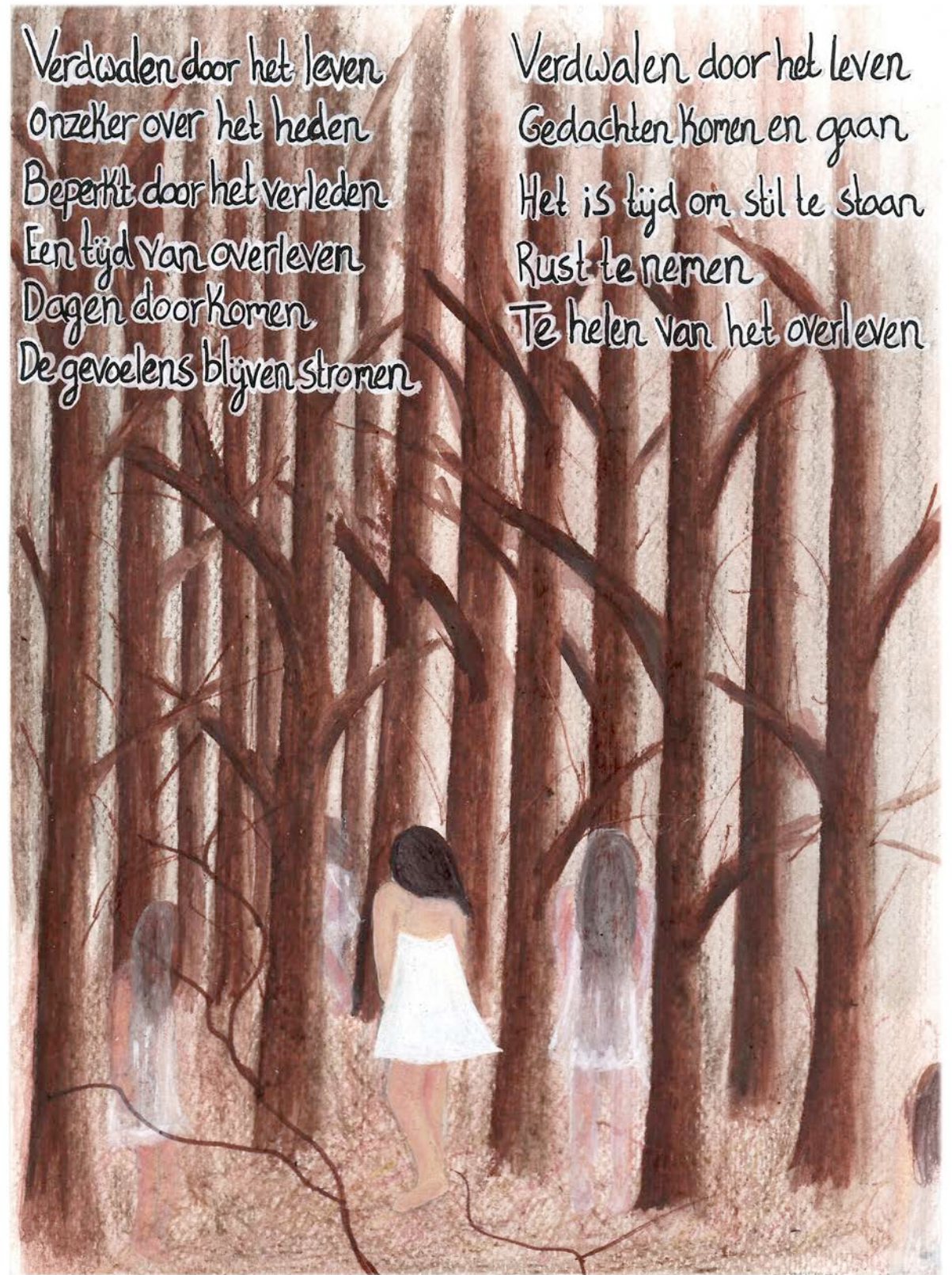
Samen verbinden
Samen de weg vinden
Voor en met elkaar
Ons verleden is de
kracht voor de
toekomst

Samen onze stem
laten luiden
Voor jongeren, voor
elk kind
We kennen de pieken
en de dalen
Laten ons niet
neerhalen
Omarm jezelf, omarm
de pijn
Het is oké, je bent niet alleen.

Verdwalen door het leven

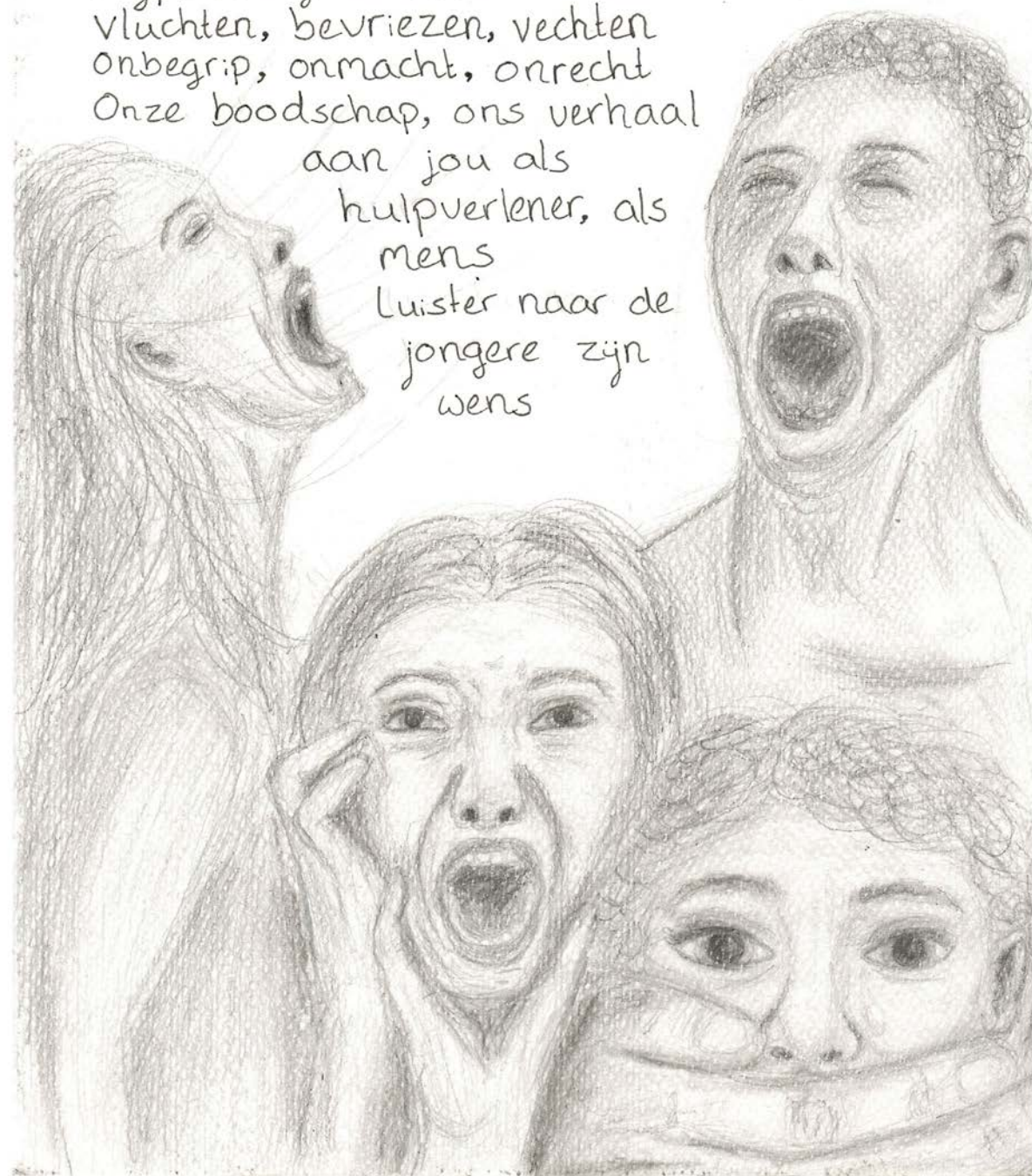
Verdwalen door het leven
onzeker over het heden
Bepakt door het verleden
Een tijd van overleven
Dagen doorkomen
De gevoelens blijven stromen

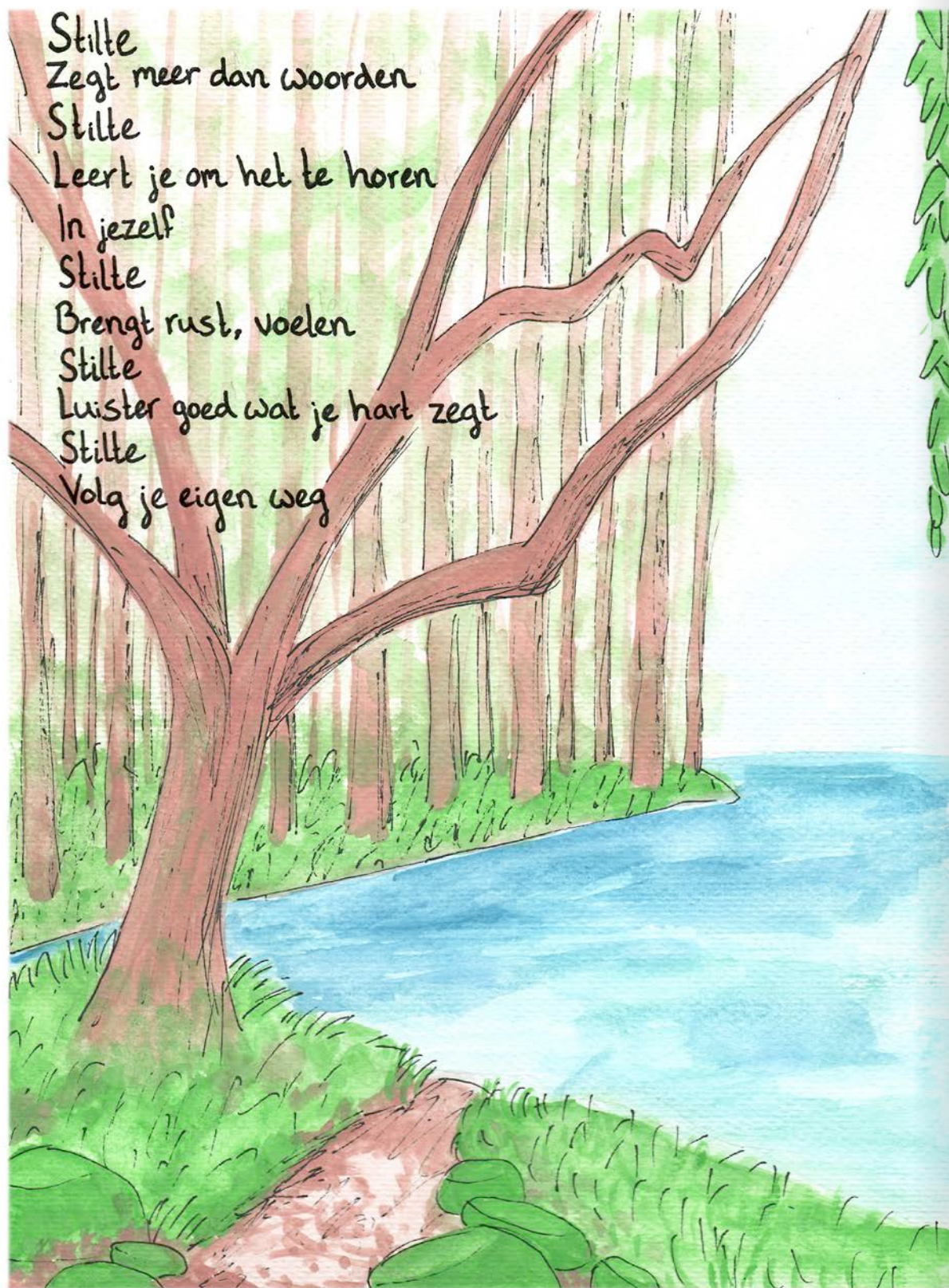
Verdwalen door het leven
Gedachten komen en gaan
Het is tijd om stil te staan
Rust te nemen
Te helen van het overleven



Onze boodschap, ons verhaal

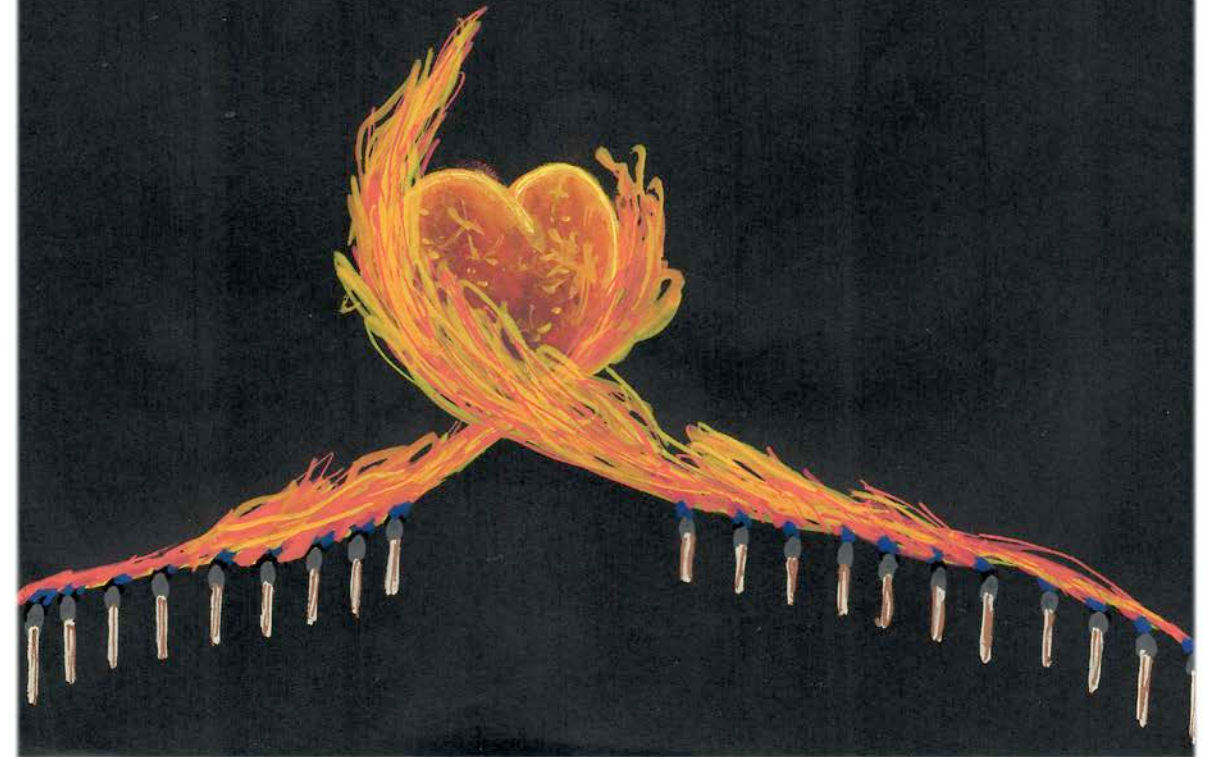
Verhalen raken
Mensonterende ervaringen
Het kind in ons schreeuwt het was teveel
Grijpt het je al naar de keel?
Vluchten, bevriezen, vechten
Onbegrip, onmacht, onrecht
Onze boodschap, ons verhaal
aan jou als
hulpverlener, als
mens
Luister naar de
jongere zijn
wens





Luister,
voel
en geloof

Mens
Ervaringsdeskundige
Hulpverlener
Samen komen
In ons hart brandt een vuur
Onze intenties zijn puur
Vraag jezelf eens af
Waarom?
Ervaringen nemen we allemaal mee
Sta naast de jongere, naast het kind
Luister, voel en geloof
Dat is wat ons verbind



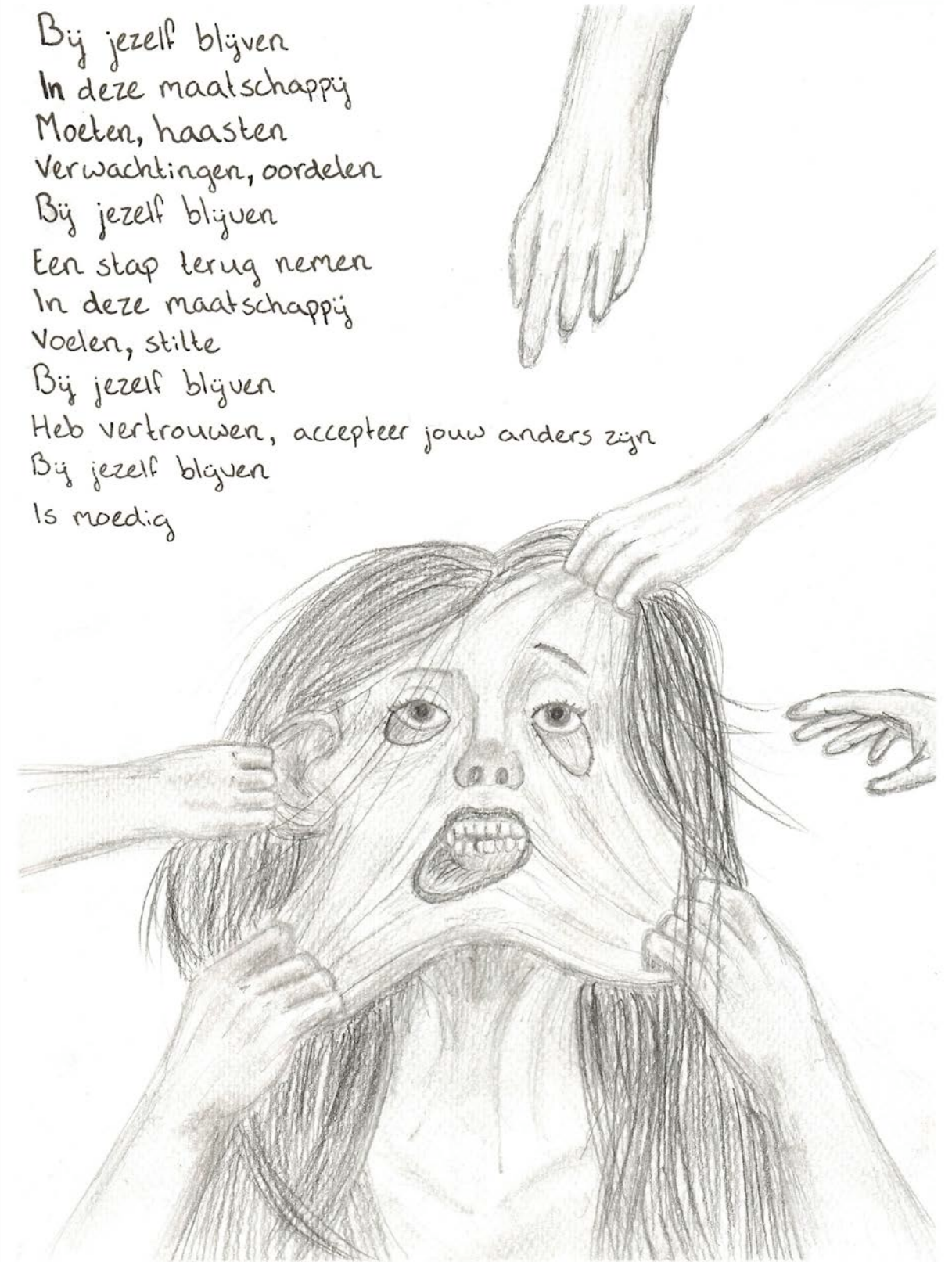
Machteloos

Machteloos
Het is veel
De tijd en dagen gaan voorbij
Druk, haast
Ik wil
Stilte, rust
Machteloos
Kijk ik voor me uit
Tranen rollen
Gedachtes komen
Alles gaat door
Zoveel vragen
Machteloos



Bij jezelf blijven in deze maatschappij

Bij jezelf blijven
In deze maatschappij
Moeten, haasten
Verwachtingen, oordelen
Bij jezelf blijven
Een stap terug nemen
In deze maatschappij
Voelen, stilte
Bij jezelf blijven
Heb vertrouwen, accepteer jouw anders zijn
Bij jezelf blijven
Is moedig



Stop de pijn
in een doosje,
pak eruit
wat helpend
kan zijn



Stop de pijn in een doosje
Pak eruit wat helpend kan zijn
Naast elkaar, met elkaar
Samen maken we een gebaar
Een verbinding die wegen opent
Voor jou, voor mij,
voor ons allebei
Grenzen verleggen
Grenzen bewaken
Onze verhalen
zullen elkaar
raken

Hoe durf je...

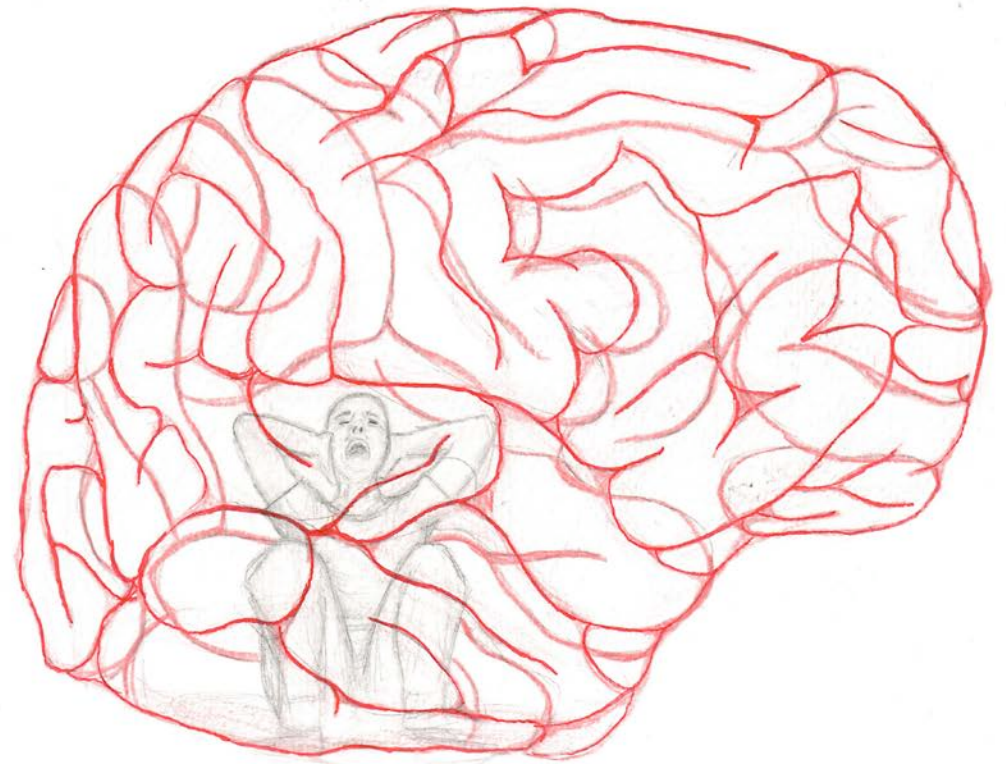
Niets is vanzelfsprekend
Een kind is onwetend
Onschuldig.
Hoe durf je...
Een stem af te nemen
Zo te beschadigen
Elke dag littkens meedragen
Tot op het bot
Getekend



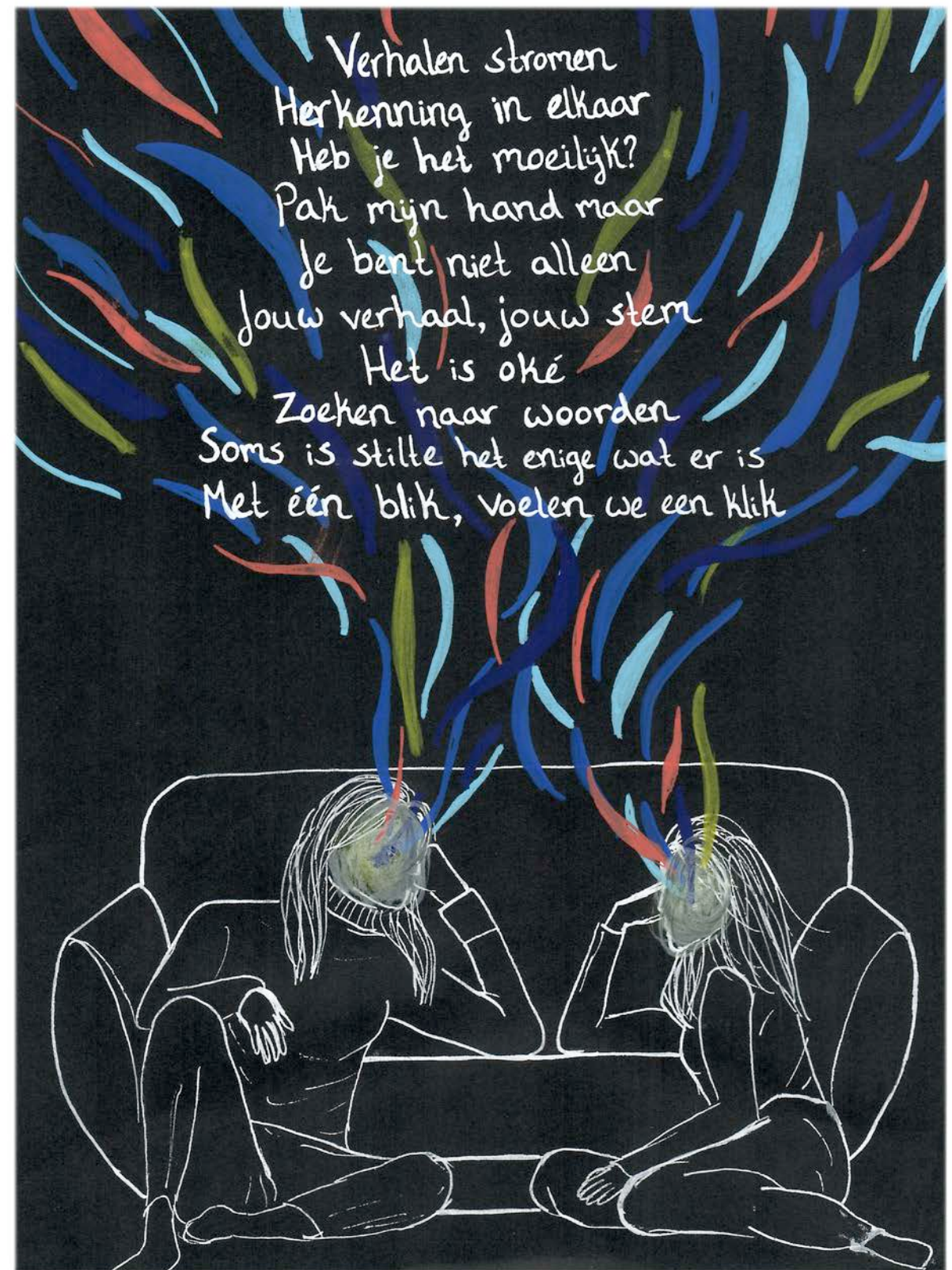
Gevoel van falen afdwalen

Gevoel van falen
Afdwalen
Waar kan ik heen
De onzekerheid verscheen
Ben ik goed genoeg?
Mag ik er zijn...
Gevoel van falen
Afdwalen
Gevangen in mijn hoofd

Zoveel gedachten
Wat kan ik verwachten?
Is het veilig...
Gevoel van falen
Afdwalen
Mijn keel slaat op slot
Ik verdwijn
Niemand wilt met me zijn...

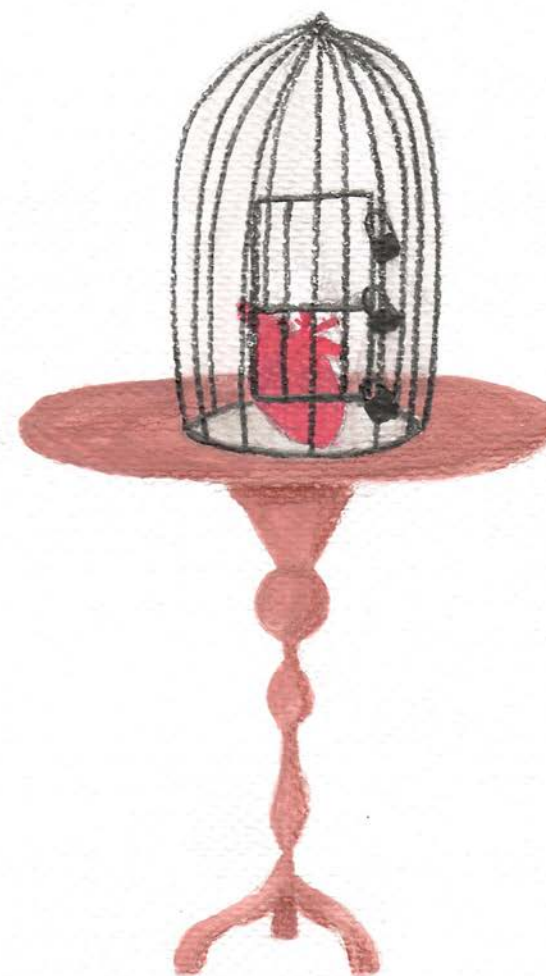


Pak mijn
hand maar
je bent
niet alleen



Verhalen stromen
Herkenning in elkaar
Heb je het moeilijk?
Pak mijn hand maar
Je bent niet alleen
Jouw verhaal, jouw stem
Het is oké
Zoeken naar woorden
Soms is stilte het enige wat er is
Met één blik, voelen we een klik

Ik trek me terug



Ik trek me terug
Want
Dat is wat ik ken
Dat is waar ik hoor
Ik trek me terug
Want
Dat is veilig
Heilig
Ik trek me terug
Want
Daar is de plek
Waar ze me hebben gestopt
Ik trek me terug
Want
Dat was overleven
In het leven

Niet meer vluchten

Te weinig adem
Om het te behappen
Zal jij het ooit snappen
Er zijn goede

Dagen

Het verleden blijft me najagen

Het haalt me in

Ik wil niet meer

Deze gedachten en gevoelens

Maar het moet

Niet meer vluchten

Even diep zuchten

Het is oke

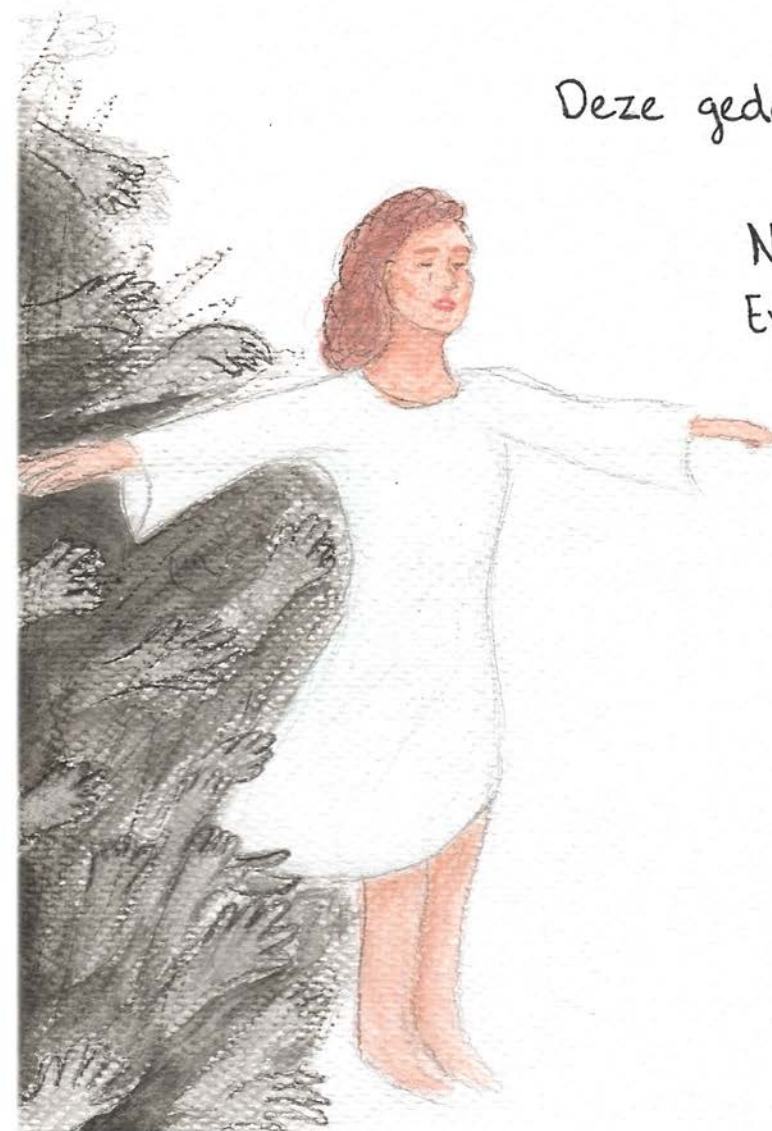
Laat de pijn maar toe

Tranen rollen

Voel met mijn hart

Sluit mijn ogen

Ik zie zwart



Geef je over aan de magie van loslaten

Geef je over aan de magie van loslaten

Sluit je ogen

Adem in

Adem uit

Leg je hand op je hart

Het begin van een nieuwe start

Dromen komen voorbij

De zon op jouw gezicht

Wat een licht

Dat licht ben jij

Straal

Geef je over aan de magie van loslaten

Wees vrij





Samen zijn we flex
Onderdeel van Expex
Met elkaar
Voor jongeren, voor een kind
Hand in hand
Zorgen voor verandering
Grenzen verleggen
We horen het je zeggen
Samen zijn we flex
Onderdeel van Expex