

Loïs Spierings, Leven werd overleven - Mijn verdriet in gedichten, Uitgeverij Boekscout, Soest, 2020, ISBN: 9789464032727 (Incontinentie, Prostaatanker, Euthanasie, Rouw, ED/AG)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

In deze gedichtenbundel ga je lezen hoe leven voor Loïs overleven werd.

Ze was spontaan, gezellig en lief. Zelfs nadat ze haar moeder verloor, leek het altijd goed te gaan.

Destijds was ze bang om te slapen, omdat ze schrik had niet wakker te worden.

Haar gedachten werden steeds donkerder. Ze was niet meer bang om te gaan slapen, maar wilde juist dat haar leven zou stoppen.

Hoe zwaar het ook was, opgeven was ze nog zeker niet van plan.

Grotendeels door de lichtpuntjes. Hierdoor wilde Loïs de hoop niet opgeven. Ze wilde haar depressie een lesje leren.

Afgelopen jaren heeft Loïs veel geprobeerd om haar leven draagbaarder te maken. Soms was dit slecht, maar bijvoorbeeld door schrijven heeft ze zichzelf uit meerdere dieptepunten gered.

### **Over de auteur:**

Loïs Spierings (17) woont samen met haar vader, zijn vriendin, haar oudere zus en tweelingbroertje in Waalwijk.

In 2015 overleed haar moeder plotseling, waardoor ze in een enorme dip belandde.

Praten over hoe ze zich voelde deed ze liever niet. Gelukkig kon ze haar pijn en verdriet kwijt in het schrijven van verhalen en gedichten. Iets wat haar hielp op zware en moeilijke momenten. Een houvast, waarop ze zo nu en dan terug kon vallen.

### **Inzien:**

*Ik adem nog steeds*

Even sta ik langs de kant.

Stop met ademen, sta stil en denk na.

Soms zijn de gedachten goed.

Soms zijn de gedachten slecht.

En ja hoor, daar begint het gewoon weer.

Ik ben weer helemaal terug bij het begin.

Ik dacht dat het grootste, moeilijkste gedeelte voorbij was, maar nu zit ik weer midden in.

Mijn hartslag gaat snel omhoog, de adrenaline raast door mijn lichaam.

Op dit moment weet ik niet hoe ik nog door kan en door moet gaan.

Na enkele minuten adem ik weer op een redelijk normaal tempo, en gaat mijn hartslag minder tekeer.

En dit is het moment waar ik opnieuw besef dat ik geen controle meer heb.

Loïs Spierings (<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=10738>)

**Extra:**

<https://www.instagram.com/levenwerdoverleven/>

[DB.nl| Debuutbundel van 17-jarige Waalwijkse ontmaskert rouw, verlies en verdriet| 02-07-2020](#)