

*Als de pijn er mag zijn,  
kan de liefde stromen*

*Krijna van Loenen*

© 2023 K. van Loenen / Uitgeverij U2pi

*Titel: Als de pijn er mag zijn, kan de liefde stromen.*

*Auteur: Krijna van Loenen*

*Uitgeverij U2pi BV, Den Haag  
www.uitgeveriju2pi.nl*

*Druk: Jouwboekdrukkerij.nl*

*ISBN: 978 94 9329 962 7*

*NUR: 306*

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door foto-kopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.*

## Voorwoord

Dankjewel voor je aankoop! In deze inspiratiebundel vind je liefde, hoop, kracht, groei en ontroering. Deels zijn de gedichten gebaseerd op mijn levensloop. Vanaf het moment dat ik kon schrijven, is dit voor mij een belangrijke manier geweest, om op momenten te kunnen ontsnappen aan de realiteit.

Ik begaf mezelf van kleins af aan, in een realiteit die met veel heftigheid gepaard kon gaan. En in die ruwe realiteit was het fijn om op te kunnen gaan in een fantasiewereld. Ik schreef verhalen, bedacht toneelstukjes en verkleedde mezelf graag en ging op in het personage wat ik bedacht had.

In 2012 begon ik met het schrijven van gedichten en in 2014 gaf ik mijn eerste bundel met als titel "Staak je strijd en stap in je leven" uit.

Naast de gedichten kom je in deze bundel ook begeleidende teksten en afbeeldingen/foto's tegen.

Hopelijk mag ik je tijdens het lezen inspireren, steunen, troosten en ontroeren.

Hartgroet,  
Krijna

## *Liefde, licht en een lach*

*Liefde, licht en een lach  
Is wat ik je gun elke dag  
Soms zijn er momenten  
Waarop je er niet bij kan*

*Wees juist op die momenten  
Mild en liefdevol naar jezelf  
Geef jezelf een cadeautje  
Eentje recht uit je hart*

*Voel de zachtheid  
Stromen door je lijf  
De plek waar jij en liefde samen komen  
En alles weer mogelijk is*

## Werkelijk voelen

Sluit je ogen en spits je oren  
Luister naar wat je lichaam jou te vertellen heeft  
Stap voor stap daal je af van boven naar beneden  
Om werkelijk te voelen

Uit je hoofd  
In contact met je lijf  
Met een anker zo dichtbij  
Adem je in en uit

Omarm jezelf  
Met mildheid en liefde  
Zodat er ruimte komt voor jij met jou  
En alles vrij kan stromen

## Hoe verrassend een leven kan lopen

Vanaf mijn 5<sup>e</sup> jaar kregen mijn ouders steeds vaker ruzie. Mijn vader en moeder konden qua interesses en karakter niet meer verschillend zijn. Nu hoeft dit geen probleem te zijn, alleen in hun huwelijk was dit het helaas wel. De verschillen tussen hen leidden tot veelvuldig, huiselijk geweld. Het kwam regelmatig voor dat we midden in de nacht op de vlucht sloegen. We gingen dan steevast naar een vriendin van mijn moeder. Hier bleven we een aantal dagen, om vervolgens weer huiswaarts te keren. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik 9 was.

Mams had de volgende 'papa' alweer klaar staan om zijn intrede te doen. Deze man had zij al tijdens het huwelijk met mijn vader ontmoet. En in een poep en een scheet woonden mijn moeder en deze nieuwe man samen. Ik kwam er gaandeweg achter dat mijn moeder het nooit bij één man tegelijk hield. In totaal volgden er vier huwelijken en ontelbaar veel 'buitenmannen'. Er was één gemeenschappelijke deler; in alle relaties was er sprake van emotioneel en fysiek geweld.

Mijn moeder zat in de knoop met ervaringen uit haar verleden. Deze ervaringen waren zo heftig voor haar geweest, dat zij de pijn die hieruit voortvloeide verdoofde met alcohol, tranquilizers en mannelijke aandacht.

Door de verslavingen kon mijn mams vaak niet mijn mama zijn. Ik was eerder haar moeder, beste vriendin, vertrouweling en afhankelijk van hoe de drank viel, was ik ook vaak genoeg een 'kutkind'. Als ze een kwade dronk had, ging zij op oorlogspad en werd ik uit mijn bed getrokken. Zo ben ik regelmatig, in slechts een nachtjapon, buitengezet tot de volgende ochtend. En andere keren, gooide ze de inhoud van een kattenbak mijn bed in of moest ik midden in de nacht de woonkamer gaan dweilen.

Mijn moeder rookte en dit in combinatie met teveel alcohol, leidde er meer dan 1 keer toe, dat zij dekbedhoezen voorzag van brandgaten, een frituurpan op het vuur zette om deze vervolgens te vergeten, waardoor de flat in de fik kon komen te staan. Doordat ik ontzettend op mijn hoede was, heb ik dit gelukkig alle keren kunnen voorkomen.

Ondertussen deed ik mijn stinkende best op school, omdat ik wilde laten zien dat ik

niet dom was. En ik hoopte ook om op die manier positieve aandacht van mijn moeder te krijgen. Het leren was niet makkelijk in de onveilige en onrustige omgeving waar ik in opgroeide.

De nachtelijke escapades van mijn moeder zorgden ervoor, dat ik continu waakzaam en alert was. Het gevolg is een chronische slaapstoornis. Naast het trauma (naast het huiselijk geweld en de verslavingsproblematiek van mijn moeder, ben ik jarenlang seksueel misbruikt door mijn opa) bleek ik later ook stofjes te kort te komen waardoor ik aan de oppervlakte blijf en de diepe slaap vaak moeilijk/niet bereik.

Mijn doorzettingsvermogen heeft ervoor gezorgd, dat ik na de MAVO naar de HAVO en het HBO ging. De richting die ik op wilde was al lang duidelijk. Ik wilde heel graag jongeren met psychosociale problemen helpen. Mensen helpen op zowel emotioneel als op praktisch gebied, was voor mij eigenlijk vanzelfsprekend. De onrust op het thuisfront ging onverminderd door en op mijn 19e ben ik na een escalatie met mijn moeder het huis uit gegaan.



Ik ging op kamers wonen. En na weer een flinke confrontatie hadden we enkele jaren, voornamelijk contact via kaartjes. Toen mijn moeder op een zekere dag weer belde, vertelde ze mij dat ze longkanker had. Heel langzaam nam daarna ons contact weer toe. Ik voelde de behoefte om een open gesprek met haar te voeren, waarin ze voor één keer naar mij zou luisteren, zonder dingen weg te wuiven en boos te worden. Ze stemde in en het gesprek zorgde voor een keerpunt. Mijn mams kon het toelaten, omdat ze niets meer te verliezen had met de dood in het vooruitzicht. In de korte tijd die ons nog restte, konden we daardoor écht moeder en dochter zijn. In 2005 is mams op 53-jarige leeftijd overleden.

Ik heb na heel wat vallen en opstaan mijn ervaringen kunnen verweven in mijn heden en mijn motto is: laat je verleden niet je heden bepalen en geef gehoor aan wat jij diep van binnen wilt. Wat ik graag wilde, was een eigen coaching praktijk, waarin ik mijn scholing, werk- en levenservaring, kon inzetten om anderen te helpen.

In januari 2012 heb ik mijn praktijk geopend. Het maakt me dankbaar en blij dat ik met al mijn 'bagage', mag zijn waar ik

nu ben. Misschien kan mijn verhaal anderen steunen en/of inspireren, want ook met al je nare ervaringen, kun je stappen zetten in de richting die je op wilt.

Een aantal van bovenstaande beschreven situaties, vind je in deze inspiratiebundel in een uitgebreidere vorm terug.

