

Schrijver: Nanja van der Loo
Coverontwerp: Kimberley van der Wal
ISBN: 9789402137156
1^e druk
©Nanja van der Loo

Beladen woorden

Nanja van der Loo

Voorwoord

Hey, hey lieve lezer! Ik ben Nanja van der Loo, de persoon achter Beladen Woorden. Ik ben geboren op 16 december 1997 en sinds kort dus tweeëntwintig jaar oud. Momenteel ben ik woonachtig in Katwijk; een klein dorpje in Zuid-Holland, waar ik samen met mijn ouders, oudere broer, jongere broertje en mijn twee honden woon. Één van die twee honden, is Meadow. Meadow is een Border Collie reutje van bijna 1 jaar oud en is in opleiding tot mijn psychosociale hulphond. Dit omdat ik ruim elf jaar geleden in aanraking ben gekomen met de Geestelijke Gezondheidszorg, en mijn psychische gezondheid alleen maar achteruit ging, zelfs na vele behandelingen en opnames. Je kunt dus zeggen dat Meadow mijn laatste hoop is op herstel. En tot nu toe, pakt dat goed uit!

Beladen Woorden is een gedichtenbundel, waar ik bijna al mijn gedichten in heb gezet die ik in de afgelopen paar maanden heb geschreven. Ik schrijf namelijk nog niet zo lang, maar vind dit zelf ontzettend leuk en fijn om te doen.

Schrijven is echt een van mijn copingmechanismen, waar ik veel kracht uit haal. De titel 'Beladen Woorden' staat dan ook voor de woorden die ik gebruik in mijn gedichten. Achter elk woord zit namelijk een bepaalde lading emoties, waar goed over na is gedacht. Al deze gedichten hebben mij op het moment dat ik ze heb

geschreven, enorm geholpen. Sommigen hebben mij geholpen om mijn gevoel in kaart te brengen, anderen weer om mij een duwtje in de juiste richting te geven, maar de meesten helpen mij vooral als ik volledig in de knoop zat met mezelf, en ik op wilde geven. Maar ik sta hier nog, mede dankzij het schrijven.

Met deze gedichtenbundel hoop ik ook jou te helpen, jij die dit leest. Misschien vecht je zelf ook wel tegen psychische stoornissen, of misschien wil je meer weten over psychische problematiek en ben je daarom geïnteresseerd in dit boek. Hoe dan ook; welkom. Hopelijk kun je steun of inspiratie halen uit dit boek, voel je je wat minder alleen in je eigen gevecht en geven mijn gedichten jou hopelijk dat ene zetje om toch door te gaan met vechten.

Ik wens je bij deze veel leesplezier!

Beladen Woorden

Hope

Hope consists out of four letters
And only one syllable
It's a translation for desire
To make ones future more visible
It's a word someone holds onto
And clenches their arms around
Wanting true faith to appear
And the good to be found
Hope stands for **h**olding **o**n
Because **p**ain will reach an **e**nd
Possibly not today, or tomorrow
But believe the day is planned
So when you find yourself in despair
- Which is the opposite of hope -
Know those times will also pass
And you'll learn healthy ways to cope
Look for it in the distance
Or a little closer by
Maybe it's hidden in some darkness
Which makes it harder for the eye
Just know hope is somewhere out there
But let me give you a little clue
Stop searching for it else where
Because it's already inside you
You've had it with you all along
So agree it's your destiny as well
And therefore you also will
Someday climb out your solid shell.

©B.W.

Misbruik

Als tatoeages op mijn lichaam
Staan jouw handen overal geprent
De contourlijnen zijn herinneringen
Gemaakt van het donkerste pigment

Sommigen zijn enkel wat vervaagd
Maar toch nog altijd zo present
Waardoor de kleuren met elkaar
Soms ietwat slecht zijn geblend

Echter zijn de meeste momenten
Heel erg realistisch afgebeeld
Ook al had ik ze zelf veel liever
Voor het oog abstracter gewild

Daarbij worden ook jouw woorden
Vaak gebruikt als decoraties
En dan nog zijn ze op mijn lijf
Geplaatst op alle juiste locaties

Alle teksten zijn dan zelfs
Echt allemaal correct gespeld
Bovendien zijn er geen vergeten
Elk staat netjes vermeld

Enkele zijn cursief geschreven
En met een dunne lijn gelukt
Echter staan de meest kwetsende
Op mijn lijf heel dikgedrukt

Maar volgens mij horen deze dingen
Juist te blijven hangen in het verleden
Is het gewoonweg niet de bedoeling
Ze mee te nemen naar het heden

En al blijf ik dagen schrobben
Stroomt het water van mijn lijf
Vind je nog steeds heel jouw slagveld
Terug op mijn lichaam als misdrijf

Al noem jij het geen plaats delict
Maar eerder iets van gebruikt
Denk ik toch wel dat jij mij
Eigenlijk keihard hebt misbruikt.

©B.W.

Meadow

After years of continuing to suffer
Strangled by the demons still inside
 my hope was slowly dying
 Just as my will to fight

Nothing could cure the damage
From the pain that has been made
 No therapies, no medication
 Could restore my faith

At that time I'd hit rock bottom
 Consumed by only darkness
Had no strength left to fight through
I was left with a life so starless

Just at the edge of giving up
In my own tears left to drown
The urge rose so strongly that
 I had letters written down

With life hanging on a thread
 No thrive left to survive
I finally found my last single hope
 That is now keeping me alive

With dark days still occurring
They aren't as hard as times before
You connect to me like no one can
 And touch me right to my core

With your paw placed perfectly
 Right inside my hand
Your unconditional love and endless

support
Created a bond only we understand

Because together we're so much stronger
And there are fewer things to fear
The dark intrusive thoughts are better
to handle with you near

I'm so thankful for your presence
For the continuous love you give
It's indescribable how much you mean to me
How much more worth life's to live

And even though I'm far from there
My wounds still have to heal
From the traumas I've developed
Which makes the memories seem so real

My suffering gets lessened
You help me to push through
Life's a little more precious
And all because of you.

©B.W.



Volhouden

Het is oké om te vallen,
Maar sta daarna weer op
Want het uitzicht is pas het mooist
Bovenaan de hoogste top

Probeer om vol te houden
Ook al is het nog zo zwaar
Je gaat het heus wel halen
Echt, geloof mij maar.

©B.W.

Sta eens stil

Neem je tijd
Om te overzien
En sta eens
Even stil
Want jij wilt
Altijd te graag
Te snel
En veel te veel

Het is toch
Echt veel beter
Om eens te kijken
Waar je bent
Dan dat je maar
Telkens en steeds
Weer kilometers
Verder rent?

Het hoeft echt
Niet zo rap
En steeds maar
Weer zo vlug
Want ook jij
Krijg je toekomst
Vroeg of later
Heus wel terug.

©B.W.

Ster

Lieve jij, wat ben je prachtig
Hoe je aan de hemel staat
Wanneer de zonsondergang begint
En de nacht opnieuw ontwaakt

Met al je pracht en praal
Ben jij oogverblindend aan het schijnen
Op die manier zorg jij ervoor
Dat jouw bestaan nooit zal verdwijnen

Je straalt en je sprankelt
Maar je schittert ook vooral
Dat maakt jou de allermooiste ster
Daarboven in het heelal.

©B.W.

Je kunt..

Je kunt vluchten voor de toekomst
En in het donker verder gaan
Je kunt je dromen blijven vermijden
En niet langer willen bestaan

Je kunt jezelf blijven pijnigen
Vergaan in je eigen verdriet
Je kunt jezelf verder isoleren
Zodat niemand je meer ziet

Je kunt niet langer verder willen
Omdat je opgestreden bent
Je kunt de lichtjes gaan verliezen
Aangezien dat nooit echt went

Je kunt gaan voor een zelfgekozen einde
Als allereerste alternatief
Maar je kunt ook voor iets kiezen
Iets wat minder definitief

Want ik wil dat je door gaat vechten
En denkt aan een ander, beter plan
In plaats van zelf te gaan bedenken
Dat je daar toch niks van kan

Ik wil dat je leert te houden
Van jezelf als waardig persoon
Al lijkt dat voor jou
Momenteel heel ongewoon

Ik wil dat je weer kunt dromen
En je leren dansen in de wind
Zodat je langzaam in het leven
Je eigen plekje weer terug vind

Want al lijkt alles nu zo donker
Komt er maar geen einde aan
Zal ik altijd en voor eeuwig
Naast je blijven staan

En heb je toch teveel verdriet
Denk je dat niets de pijn zult helen
Mag jij jouw zorgen en angsten
Bij mij ook altijd delen

Ik zal je een helpende hand geven
Beide schouders om op te huilen
En als het dan nog steeds niet gaat
Wil ik graag van plekken ruilen

Ik zal je redder zijn in nood
En je ruimte vullen in de leegte
Dat is wat ik je gewoon
Even wilde laten weten.

©B.W.

Autumn

A new season has arrived
With much beauty in all its hues
For leaves with crackling noises
Underneath both your shoes

The sun shines bright lights
Which the trees below reflect
They give each and every picture
A natural fall effect

Most children collect a treasure
Of things that fell out of trees
While wearing heavy winter coats
That are partly made out of fleece

People try to clear their pavements
Of the aesthetically looking leaves
When all the sudden raindrops drizzle
And form spots on both their sleeves

Every creature then starts looking
For some shelter somewhere near
Each house turns on their fireplace
To radiate a warm and cosy atmosphere

The cold are wrapped up tightly
In a blanket made of silk
While watching their favourite movies
And drinking hot chocolate milk

It's the moment of the year
For the cold breezes to start blasting
For boots to stamp in puddles
So all the water comes up splashing

The dark hours are beginning
Somewhat around five o'clock at noon
And most people wear clothing pieces
Based around the trendy colour maroon

So take your valuable time
For once to look around and seer
Take in the grace that's been made
Because autumn is finally here.

©B.W.